ممنوع لأقل من ١٧ سنة

عادل فهمي

دار الغد الجديد

للدراسات والاستشارات
ت: ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم: (٧١)

ممنوع
لأقل من ١٧ سنة

جميع الحقوق محفوظة
جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لـ

دار الغد الجديد

القاهرة - المنصورة

EXCLUSIVE RIGHTS
BY
DAR AL-GHAD AL-GADEED
EGYPT - AL-MANSOURA

الطبعة الأولى
١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

دار الغد الجديد

القاهرة: ١٢ ش درب الاتراك خلف الجامع الأزهر
المنصورة: ش عبد السلام عارف أمام جامعة الأزهر

ت وفاكس: 2254224 - 050 - 002
صندوق بريد: 35111

EMAIL: DAR-ALGHAD@YAHOO.COM

رقم الإيداع القانوني: ٢٢٧٨٢/٢٠٠٦م
الترقيم الدولي: I.S.B.N: 977-372-235-X

ممنوع

لأقل من ١٧ سنة

عادل فهمي

دار الغد الجديد

بسم الله الرحمن الرحيم

فى هذا الكتاب

كل ما يهمك معرفته عن الجهاز التناسلى للمرأة وللرجل .. وما يهمك عن غشاء البكارة والحمل والعادة السرية والاحتلام والأحلام الجنسية والدورة الشهرية والبشرة والشعر والأظافر .. وأشياء أخرى كثيرة كنت تود معرفتها أو ترغب في الاستفسار عنها ... كل هذا ستجده في هذا الكتاب الممنوع لأقل من ١٧ سنة.

معلومات تهمك عن الجهاز التناسلى

مما يتكون الجهاز التناسلى للمرأة ؟

١ - الفرج ٢ - المهبل

٣ - الرحم ٤ - البوقان

٥- المبيضان.

وفيما يلى نتكلم عن كل منها بالتفصيل:

أولاً : الفرج:

يمثل الفرج الجهاز التناسلى الخارجى للمرأة ويمكن رؤية أعضائه بالعين إذا استلقت المرأة على ظهرها وباعدت ما بين قدميها .

فالشفران الكبيران وهما يستران مدخل الجهاز ويتكونان من ثنيتين جلديتين يكتسبان لون الجلد العادى ويغطيهما شعر العانة وتتكدس بين طياتهما عدة طبقات من الشحم « الدهون » تزداد مع السمنة وتقل في النساء اللائى لم يلدن وإذا أبدتا عن بعضهما بأصابع اليد أمكن رؤية الشفرين الصغيرين ويتميزان بلونهما الوردى وهما يشكلان ثنيتين رقيقتين ويقربان من الأمام ليحيطا بالبظر .

أما البظر: فهو أبرز عضو في المنطقة المحتدة بين الوركين وقمته يطلق عليها « رأس البظر » وهى تبرز قليلاً للأمام بين الطرفين العلويين للشفرين الخارجيين . ولا شك أن البظر هو عضو اللذة الجنسية العارمة حيث تنتشر شبكة من الأعصاب وله قدرة جبارة على تلقى المؤثرات المهيجة ونقلها ويعتبر الجزء الذى يفصل بين رأس البظر والجلد الأمامى هو أعظم الأجزاء وأشدها حساسية وذلك فإن أى لمس خفيف لهذا الجزء يثير أرهف الأحاسيس وفى الواقع إنه يشبه عضو الرجل ويماثله أيضًا فكلاهما عبارة عن شبكة من الأوعية الدموية تتضخم وتتخذ مظهراً حين تمتلئ بالدم ويحدث هذا نتيجة التهيج الجنسى وهو صغير الحجم ولكنه عندما يمتلئ بالدم يزداد طوله بمقدار ٥٠ ٪ عند الانتصاب .

والأنثى ـ لا سيما في فترة المراهقة ـ تمارس العادة السرية عندما تداعب البظر وفى هذه الحالة يكبر البظر ويظهر أيضًا بهذا المظهر في المناطق الشديدة الحرارة ولذلك فإن أى احتكاك عن طريق الملابس يثير الحاسة الجنسية عند المرأة ونظرا لهذا السبب فقد لجأت بعض الدول إلى عادة ختان البنات حيث يتم استئصال قمة البظر الشديدة الحساسية على جزء من البظر وبعض القابلات الجهلة ـ لا سيما في الأرياف ـ تقطع البظر بالكامل مما يؤدى إلى إصابة المرأة بالبرود بعد زواجها مما يترتب عليه أوخم المشاكل الجنسية مع زوجها .

وتوجد حول البظر وبين ثنايا الجلد وفي قلفته الصغيرة التى تغطى طرفه الغدد الدهنية التى تفرز دهنا ذا رائحة جميلة جذابة تجذب الرجل كرائحة الأناناس الطازج مما يزيد من فتنة المرأة ولكن إذا أهمل تنظيف هذه المنطقة فإنها تصدر روائح غير مقبولة بل ومنفرة بالنسبة للزوج.

وهذه الغدد التى يمتاز بها الفرج والمهبل في المرأة كما تنشط بالإثارة الحسية حيث تكثر إفرازاتها إلى درجة قطرات من سائل لزج من الفرج فتشعر الأنثى بالبلل؛ وهذا لتهيئة المكان لاستقبال عضو الرجل وتسهيل عملية انزلاقه داخل المهبل.

أما بين الشفرين الصغيرين فيوجد الممر المهبلى وفى داخل هذا التجويف فتحة المهبل أو « ثغر الفرج » وهذه الفتحة معلقة بغشاء البكارة الذى يزول بالزواج وهذا الغشاء يختلف شكله وحجمه من أنثى إلى أنثى غيرها فبعضها يتمزق بسهولة مع ألم خفيف وبعضها يتمزق بصعوبة مع ألم شديد وبعضها يحتاج إلى جراحة لكى يتمزق لأن نوعه مطاطى سميك .

أما عن فتحة البول فتوجد في الزاوية العلوية من الشفرين الصغيرين تحيطان بها كحلقة صغيرة ؛ ونظرا لأن هذه الفتحة صغيرة وغير بارزة تقبع في مكان خفى خلف الشفرين الكبيرين فمن الطبيعى أن يصيب البلل الشفرين وكذلك يكون المهبل بالبول ولهذا فيجب زيادة الاهتمام بالنظافة عقب كل تبول .

ثانياً :المهبل :

هو عضو وظيفته استقبال عضو الرجل كما أن له وظيفة أخرى وهى خروج دماء

الدورة الشهرية وعند الولادة .

ويمتد هذا العضو من الفرج إلى الرحم في وضع مع الرحم وهو يتخذ شكل قناة أو شكل أنبوب عضلى مرن وتمتاز جدرانه بصفاته المطاطية القابلة للاستطالة والاتساع بدرجة كبيرة وإن كانت تبدو في غير أوقات الملامسة الجنسية كما لو كانت متلاصقة ويمتاز المهبل بصلابة عضلاته لا سيما التى تقع عند فوهته حيث يستطيع الاحتفاظ بالقضيب أثناء الاتصال الجنسى مما يزيد من التهيج والإثارة بالدلك والاحتكاك مما ينعكس على الرجل أيضًا بالإشباع الجنسي ولكن هذه العضلات تضعف كلما تقدمت الزوجة في العمر وبالطبع يصعب عليها التمسك بعضو الذكر .

والجدير بالذكر أن جدران المهبل تفرز إفرازات مرطبة حمضية التأثير قاتلة للميكروبات؛ ولذلك فهو يعلب دوراً مهمًا في حياة الجهاز التناسلى للمرأة من الميكروبات والجراثيم الضارة ويطلق على هذه الإفرازات حمض البنيك .

ويتراوح طول المهبل بين ٥,٧ سم و ١٠ سم واتجاهه يوازى الحوض فهو ينحنى قليلاً للأمام وسمك جدرانه ٤ مم فهو رقيق قابل للامتداد والاتساع وهاتان الصفتان تميزان المهبل وهما صفتان لازمتان عند الولادة وبعد هذا التمدد الكبير في الولادة تميزان المهبل غالبًا بعد توترها المرن وينفرج ويتسع ويرتخى .

ثالثًا : الرحـــم :

الرحم عضو عضلى أجوف كمثرى الشكل يمتاز بعضلاته الناعمة الإرادية حيث تنسجها ألياف مرنة مطاطة ويبطنها من الداخل غشاء مخاطى من الخارج الغشاء البيرتونى ويسمى العريش « جسم الرحم » بينما يسمى الجزء الأسفل الضيق « عنق الرحم » .

والرحم يشبه بقية أعضاء الأنوثة في القدرة على الحركة وهناك عوامل أخرى مثل عضلات البطن تستطيع أن تدفع الرحم إلى أسفل أما الأمعاء المثقلة بالطعام فهذه قد تدفع الرحم إلى الأمام أما المثانة فقد تدفعه إلى الخلف ثم أن الرحم معرض لضغط الثقل والإجهاد في مختلف حركات المرأة .

ومعروف طبعًا أن الرحم هو المكان الذى يحدث به الحمل ويظل به الجنين حتى يخرج إلى الحياة يحدث به أعلى المهبل وحجمه في حالته الطبيعية مثل حجم الكمثرى ويكبر كلما قاربت المرأة على أن تتم فترة الحمل حتى يسع الجنين .

رابعًا : البوقان :

ويطلق عليهما قناتا فالوب ويبلغ طول كل منهما ١٠ سم إلى ١٥ سم ويمتدان على جانبى الرحم ليصلانه بالمبيضين ويتسع طرف البوق ناحية المبيض على شكل قمع ذي أصابع أحدها يمتاز بطوله لتلقى البويضة التى ينتجها المبيض.

أما وظيفة البوق فهى توصيل البويضة من المبيض إلى الرحم والبويضة رغم أن حجمها يفوق الحيوان المنوى عند الذكر آلاف المرات إلا أنها لا يمكن أن ترى بالعين المجردة وتمر البويضة من خلال البوق في انتظار حدوث الإخصاب لمدة تقارب الأسبوع فإذا استطاع أحد الحيوانات المنوية إخصابها فإن البويضة بعدها تنغمس فى جدار الرحم . أما إذا لم يتم الإخصاب فإن البويضة تخرج مع دم الحيض وأحيانًا تظل البويضة المخصبة في البوق فيحدث الحمل خارج الرحم مما يؤدى إلى حدوث نزيف خطير وآلام شديدة بأحد الجانبين أسفل البطن وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب ليتأكد من سلامة الحمل ووضع الجنين .

خامسًا : المبيضان :

هما محور حياة المرأة ويؤثران في نشاطها وشخصيتها ومدى سعادتها ويقابلان الخصيتين عند الرجل وينتجان الهرمونات الجنسية والواحد منهما يشبه اللوزة والعجيب أن كل مبيض ينتج بويضة واحدة كل شهر قمرى ويتوقف عن إنتاجها في الشهر القمرى التالى حيث يقوم المبيض الثاني بإنتاج بويضة وهكذا بالتبادل .

الهرمون المنشط للحويصلات يدفع هذه الحويصلات التى توجد بداخلها البويضات لتنمو وتفرز هرمون « الأستروجين » والذى يزيد إفرازه حتى يصل لمستوى كاف لمنع إفراز الهرمون النشط والذى تفرزه الغدة النخامية وتدفعه لإفراز نوع آخر من الهرمونات هو الذى يسبب حدوث عملية التبويض عند منتصف الدورة أى في اليوم

الرابع عشر حيث تنفجر الحويصلة المحيطة بالبويضة لتحرر البويضة الناضجة.

وتختلف لحظة إطلاق البويضة بين امـرأة وأخرى وبين دورة حيض ودورة حيض ثانية للمرأة الواحدة ولكن الثابت أن البويضة تطلق قبل بدء دورة الحيض التالى بأربعة عشر يومًا .

ومم يتكون الجهاز التناسلى للرجل ؟

١ القضيب ٢- الخصيتان

٣ البروستاتا ٤ - الحويصلات المنوية

وفيما يلى نتكلم عن كل منها بالتفصيل :

أولاً : القضيب :

يتكون الجزء الرئيسى منه من « نسيج أجوف » فهـو عبارة عن شبكة أسفنجية من الأوعية الدمـوية وقرب نهاية العضـو تكبر مساحـة النسيج الأسفنجى للحـالب فجأة مكونه « قمة القضيب » وجميع التجاويف في مـجرى البول والقضيب وقمة القضيب شديدة الاتصال ببعضها البعض وتكون مركباً واحداً بشكل مثير كأنه شيء واحد .

ويكاد جلد القضـيب أن يخلو من الشعر ويمتـاز برقته وشدة حـساسيته ومـرونته وسهولة انبساطه .

وفي حالة ارتخاء القـضيب فإنه يتصف بالمرونة والقصـر والترهل ويمتد طوله في المتوسط مـا بين ٦ - ٨ سم أما عند الانتصـاب الذى يحدث فإن الأنسجـة التى تمتاز بكثرة الأوعـية الدموية فـلا شك أنها المسؤولة عن عـملية الانتصـاب التى من السهل إحداثهـا إذا حدث أى تهيج جنسى سـواء عن طريق منظر مثـير جنسيًـا أو صورة أو مجرد التـفكير في الجنس ففى هذه الحالة نجد أن الشـرايين تتسع ويندفع الدم في قوة وغـزارة في أنسجـة القضـيب فتنتـفخ وتتـصلب وفى هذه الحالة يمكن أن يمتـد طول القضيب إلى ضعف طوله عند الارتخاء .

ويحيط برأس القـضيب ثنية جلدية أو زائدة يـطلق عليها « القلفـة » وهى مبطنة

بغشاء مـخاطى يمتاز بالنعومـة ليحمى رأس القضيب وبهـا غدد دهنية وللقلفة فـتحة أمامية تسمح بمرور البول كما تسمح بخروج رأس القضيب عن حدوث الانتصاب .

وعملية الطهارة شيء مهم وضرورى بالنسـبة للذكور وهى عبارة عن استـئصال هذه القلفة باستخدام آلة حادة معـقمة وهى عملية بسيطة تجرى للطفل يوم ولادته ولا يشعر بها ؛ لأن وجـود القلفة تكون أحيانًا ضيقة الفـتحة ولذلك نجد أن الطفل يبكى كثيرًا ويجد صـعوبة في التبول لضيق هذه الفتحة وأحيانًا يحـتبس البول فضلاً عن أن التخلص من هذه « الـقلفة » قد تسـبب فى تجمع بعض الإفرازات التـى تخلق رائحة غير مـقبولة وقد تكون دافـعًا لإحداث آلام موضعـية . حيث إن القلفة تعـتبر مكانا تتكاثر فيه الجراثيم وتساعد على الإصابة بـالأمراض التناسلية كما أن عملية إزالة هذه القلفة « الطهـارة » تساعد الشاب عندمـا يتزوج على ممارسة الجنس في يسـر وسهولة وتقلل بعض الشيء من سرعة حدوث القذف مما يطيل فترة الجماع ليصل الزوجان إلى النشوة الجنسية معًا في وقت واحد كما تقلل الطهارة من عملية الإصابة بالسرطان .

ولا شك أن وظيفة القضيب المنتصب هي التوغل داخل مهبل المرأة للقيام بوظيفته التناسلية ومن العسـير على القضيب المرتخى تأدية هذه الوظيـفة ولهذا يمكن أن نصف الشخص الذى يفقد القدرة على الانتصاب الجيد بأنه ضعيف جنسيًا .

ولفهم عملية الانتصاب هذه يكفى أن نعرف أن الدم يندفع ويتدفق بقوة وغزارة إلى أنسجـة القضيب الاسفنجـية نتيجة صـدور أوامر من المخ تحملهـا الأعصاب إلى الأوعية الدموية التى سرعان ما تنتفخ ليتدفق الدم محدثًا الانتصاب ويمكن أن نذكر في إيجاز العوامل المختلفة التى تدفع الدم إلى القضيب لكى ينتصب في النقاط التالية.

أ - إفراز الخصيتين لهرمون الخصيـة الذى يطلق عليه « تستوستيرون » وهو يتمثل في حدوث انسكاب مـفاجئ للهرمـون الجنسى إلى الدم الذى يحمله إلى كل أنسـجة الجسم ويثـير هذا الهرمـون الرغبة الجنسـية في المخ فيـرسل المخ بالتالى إشـارة تفتح الطريق أمام الدم فيـحدث الانتصاب وهذا هو ما يحدث كثـيرًا عند الوصول إلى سن المراهقة .

ب ـ إثارة الحواس المختلفة لعملية التهيج الجنسى وإفراز الهرمونات لأن الحواس هى مداخل الفكر الجنسى وعملية الانتصاب من نظر أو سمع أو لمس أو شم .

ج ـ تناول بعض أنواع من الأطعمة تدفع إلى الانتصاب لعل في مقدمتها الفلفل والكمون والحمام واللحوم والأسماك والبيض هذه جميعًا بالإضافة إلى الخمور التي تثير الأعصاب الجنسية مما يتسبب عنه حدوث الانتصاب .

د ـ يحدث الانتصاب في الصباح قبيل القيام من النوم لامتلاء المثانة بالبول فتضغط على الأعصاب فيحدث الانتصاب .

هـ ـ احتكاك الأعضاء التناسلية نتيجة ارتداء الملابس الضيقة كالبنطلونات الضيقة شديدة الاتصال بالجسم .

و ـ تنتج الخصيتان حوالى مائة مليون خلية تناسلية كل يوم بصفة مستمرة على مدى خمسين عامًا تقريبًا وهذا الإنتاج الضخم إذا لم يتم إفراغه بالعلاقات الجنسية المتوازنة فإنه يمثل فائضًا لابد من إفراغه وهذا يتم بصورة تكاد تكون آلية بين وقت وآخر وهذا ما يحدث ليلاً تحت مسمى « الاحتلام » .

والاحتلام يمكن اعتباره ظاهرة صحية وليست مرضية طالما تحدث للبالغ على فترات متفاوتة قد تمتد إحدى هذه الفترات من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع إلا إذا حدث الاحتلام كل ليلة فيجب على المراهق الابتعاد عن اللحوم والأسماك والبيض والتى تزيد من عملية التهيج الجنسى ويظهر ذلك في صورة الاحتلام كما يجب قبل النوم الإقلال من المنبهات كالشاى أو القهوة مع تناول الفواكه الطازجة والعشاء الخفيف كما يجب أن ينام المراهق على جانبه الأيمن ويجب عدم النوم على البطن حيث يمكن أن تحتك الأعضاء التناسلية بفرش السرير أو الغطاء الناعم الذى يتميز بالدفء كما لا يجب أن ننصح بالنوم على الظهر لأن الأعصاب الجنسية توجد بالمنطقة القطنية من فقرات العمود الفقرى .

ثانيا : الخصيتان :

هما جسمان بيضيان موضوعان في كيس يطلق عليه الصفن ويبدو هذا الصفن غير متماثل لسبب بسيط هو أن الخصية اليسرى في أغلب الأحيان تكون متدلية أكثر بعض الشيء من الخصية اليمنى . ويميل لون الصفن إلى اللون الغامق يغطيه طبقة كثيفة من الشعر . أما تحت الجلد فهناك توجد طبقات سميكة من نسيج عضلى يتحرك حركة غير إرادية حيث يؤثر فيه البرد الشديد فينكمش .

وهذا الكيس أو الصفن يخترقه فاصل عضلى ولكل قسم خصية واحدة وبربخ واحد ويمتد الفاصل إلى الأسفل من عضو الرجل وتجاور الخصيتان عضو الرجل ويكمل كل منهما الآخر حيث إن المنى يتكون في الخصيتين ثم يخرج من خلال عضو الرجل وجدير بالذكر أن الخصيتين والبربخ والحبل المنوى جميعهما تحيطها عضلات وأغشية شبيهة بأغشية جدار البطن وهذه العضلات لديها القدرة على رفع الخصيتين ويحدث هذا الرفع في نفس الوقت الذى ينكمش فيه الكيس .

وكما هو معروف أن الخصية اليسرى أكبر من اليمنى وتدخل الأعصاب والأوعية الدموية إلى الخصيتين من الخلف ويمسك كل خصية البربخ من الخلف وتمتد أنابيب الخصية إلى البربخ أما عن الممر المنوى فهو موجود عند نهاية البربخ السفلى عند أسفل الخصية .

والخصية تتكون من أحبال ملتفة حول بعضها شديدة التعقيد وهذه الأحبال يطلق عليها الأنابيب المنوية وتعدادها يصل إلى ألف أنبوبة في كل خصية .

والخصيتان في كلمات قليلة تنتجان حوالى ١٠٠ مليون خلية كل يوم فيظل هذا الجهاز « الخصيتين » ينتج هذه الكمية الهائلة من الحيوانات المنوية على مدى نصف قرن من عمر الإنسان تقريبًا .

ثالثًا : البروستاتا :

تعتبر البروستاتا أكبر الأعضاء التناسلية الثانية في الذكور وهى فى نموها تعتمد اعتمادا كاملاً على وجود الهرمونات الذكرية Androgcns التى تقوم الخصيتان وغدد

فوق الكلى بإفرازها والوظيفة الأساسية لغـدة البروستاتا هى إفراز سائل البلازما المنوية Seminal Plasma .

وتنشط غدة البروستـاتا وقت حدوث الجماع نشاطًا كبيـرًا حيث يندفع اليها الدم عن طريق أوردتها الكثيرة المتشعبـة وتقوم بإفرازها هذا السائل الذى يضاف إلى السائل المنوى الذى تفرزه الخـصيتان ليـختلطا معًا وعندمـا تقترب عمليـة الجماع من نهايـتها ويصل الرجل إلى المرحلة التى نطلق عليـها Climax تنقبض عـضلات البروسـتاتا والحويـصلة المنوية لتضـغط على القنوات والغـدد الصغيـرة داخل البـروستاتا حـيث تعتـصرها مما يترتب على ذلك انسكاب السـائل المنوى في مجرى البـول الخلفى حتى يستقر في مهبل المرأة وقت الإنزال .

ولكن يجب أن نضـيف فكرة أخرى فليـس الاتصال الجنسى الكامل هو السـبب الوحيد في تكون ونزول البلازما المنوية وهذه الفكرة مفادها أن أية إثارة جنسية شديدة كافية لإثارة نشاط البـروستاتا لأنها تحت التأثير المباشر للهـرمونات الذكرية التى تسرى في الدم مما يؤدى إلى إفراز كـمية صـغيرة من البـلازما المنوية التى تأخذ طريقـها إلى مجرى البول حيث تنزل من القضيب على شكل نقط صغيرة لزجة القوام .

رابعًا : الحويصلتان المنويتان :

كلاهما غدة مـستطيلة الشكل تشبه الواحدة فـيهما نواة البلح أما عن موضـعهما فهما موجودتان خلف البروستاتا وتقوم هاتان الحويصلتان بإفراز سائل مخاطى ويمتزج مع سائل البروستاتا الأبيض ليكمل الشكل النهائى للسائل المنوى .

جـ - يمتد هذا المجرى من أسـفل المثانة البولية مختـرقًا البروستـاتا ثم يخرج منها إلى أن يمتـد الجزء الأخـير منه بطول القـضيب ليـنفتح للخـارج عند طرف القضـيب الأمامى ويوجد بمجـرى البول بعض الغدد الصغـيرة الحجم التى تفرز سائلاً مـخاطيًا وهذا السائل له أهمية كبيرة في إزالة آثار البول من المجرى كما أنه يضيف على السائل المنوى مادته اللزجة التى تسهل اتصال المنى بمهبل المرأة .

والسائل المنوى عبارة عن مادة لزجة بيـضاء تميل إلى الاصفرار تشبه زلال البيض وحينمـا يجف على الملابس يترك بقـعًا صـفراء سرعـان ما تزول إذا تم غسـلها بالماء

البارد. ويقدر حجم كل دفـعة من المنى بين ٣ - ٦ سم٣ وفي الواقع أن حجم السائل يختلف مـن شخص لآخر وباخـتلاف حالة كـل منهم أثناء فترة الجـماع فـإذا كانت المثيرات شديدة القوة فإن كمية القذف تكون كبيرة .

وهناك شخص يفـرغ كل ما لديه من هذه الشحنات عنـدما يتجاوب مع زوجـته ففى هذه الحالة لا يسـتطيع تكرار هذا العمل إلا إذا استراح بـضع ساعات على الأقل بينما نجد شخصًا آخر يفرغ جانبًا منها فقط ويستطيع إعادة العملية مرة أو اثنتين بعدها مباشرة .

وكلما كانت الفـترات الجنسية متباعـدة كلما كانت الكمية المقذوفـة أكبر وللمنى رائحة خاصة نفاذة كما أن هذه الرائحة تختلف حسب حالته الصحية .

معلومات عن غشاء البكارة

غشاء البكارة .. ما هو؟

غشاء البكارة هو غشاء رقيق يسد فتحة المهبل من الخارج ، لكنه يسمح في نفس الوقت بنزول دم الحيض من خلال فتحة ، أو فتحات صغيرة ، موجودة به .

أو بمعنى آخر ، هو غشاء يفصل بين الأعضاء التناسلية الخارجية « الفرج » وبداية الأعضاء التناسلية الداخلية « المهبل » . والمهبل هو الجزء الذى يتم خلاله الاتصال الجنسى بدخول عضو الذكر مخترقًا غشاء البكارة مما يؤدى إلى تمزق غشاء البكارة والذي يصحبه نزول بضع نقاط من الدم .

وغشاء البكارة هو غشاء تُولد به الأنثى ، فهو يتكون في الأسابيع الأولى من تكوينها وهى جنين داخل بطن أمها ، وينمو مع نمو الجسم كما ينمو باقى الأعضاء.

ولغشاء البكارة أكثر من شكل ؛ فإما أن يكون « غرباليًا » أي كالمصفاة بأكثر من فتحة أو « هلاليًا » أي على شكل هلال ، أو « حلقيًا » أى على شكل دائرى ، أو «نجميًا » أي يشبه شكل النجمة . وبحدوث أول اتصال جنسى ، يتمزق جزء من غشاء البكارة ، ومع استمرار الاتصال تتمزق معظم أجزائه ، أما بعد الولادة فيتمزق تمامًا .

فض غشاء البكارة :

يصحب فض غشاء البكارة بعد الزواج ألم خفيف ونزول بعض نقاط من الدم ، وهذا هو المعتاد . لكن يجب مراعاة أن كمية الدم تختلف من فتاة إلى أخرى ، كذلك قد يختلط هذا الدم مع إفرازات ومنى الزوج فيصبح سائلا يميل إلى اللون البني فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد .

وفي بعض الأحيان قد يحدث للزوجة نزيف دموي مصحوب بألم شديد مما يستدعى التدخل الجراحي ، وغالبًا ما تحدث هذه الحالة نتيجة لحدوث تهتك بجدار المهبل ، وليس نتيجة لتمزق غشاء البكارة نفسه ، وفي هذه الحالة ، غالبًا ما يكون

السبب هو العنف في فض الغشاء سواء عن طريق الجماع أو عن طريق فض الغشاء بيد الزوج أو يد القابلة (الداية) وعمومًا لم تعد حالات نزيف ليلة الزفاف كثيرة ، كما كانت قديمًا .

متى لا يصاحب فض غشاء البكارة نزول دم ؟

يمكن أحيانًا الا يصاحب فض غشاء البكارة نزول أي دم ، وذلك في حالة النوع الخلقي الذى يطلق عليه « المطاط » أو في حالة الغشاء السميك الصلب ، وفي كلتا الحالتين لا يحدث فض بالفعل ، للغشاء ؛ لأنه لا يتمزق .. كما سيتضح .

هل يمكن أن أرى غشاء البكارة ؟

لا تستطيع أية فتاة أن ترى غشاء البكارة حتى لو استعانت بمرآة لهذا الغرض ، وعمومًا ، لا أنصح أبدًا بإجراء مثل هذه المحاولة ، فقد تتسبب كثرة العبث عند فتحة المهبل إلى تمزق هذا الغشاء الرقيق ، أو أحيانًا إلى اتساع فتحة الغشاء ، إذا حاولت الفتاة إدخال إصبعها للداخل ، مما قد يؤدى إلى عدم نزول دم عند فض الغشاء بعد الزواج .

هل يمكن أن يتمزق غشاء البكارة دون اتصال جنسى ؟

في بعض الحالات يمكن أن يتمزق غشاء البكارة دون اتصال جنسى ، كما في حالة سقوط الفتاة على جسم حاد ، كعند ممارسة بعض التمرينات الرياضية العنيفة ، أو في حالة كثرة العبث بالأصابع عند فتحة المهبل ، كما سبق ، أو إذا استخدمت الفتاة جسمًا غريبًا أثناء ممارسة تلك العادة الشاذة والسيئة والتى تُعرف بالعادة السرية . ويصاحب تمزق الغشاء في مثل هذه الحالات نزول بعض قطرات من الدم ، لكن يجب على الفتاة أن تتأكد من تمزق الغشاء ومن مصدر الدم بعرض نفسها على الطبيب .

أنواع غشاء البكارة :

١ - غشاء البكارة المطاط :

هذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية ، فهو سبب تعاسة وشك الزوج وأيضًا

تعاسة واستغراب الزوجة ، حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بين الزوجين نزول أي دم ، فالغشاء المطاطي يسمح بإيلاج العضو دون نزول دم لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق ، ويبقى سليمًا تمامًا دون أى تمزق إلى أن تحدث الولادة،حيث يفض مع نزول رأس الجنين . ويمكن أيضًا أن يُفض هذا النوع على يد الجراح مع نزول الدم ، والذى يبقى شاهدًا على عفة الزوجة .

وفي نفس الوقت ، يعتبر هذا النوع في بعض الأحيان هو حجة المنحرفات «المثقفات » للدفاع عن شرفهن أمام أزواجهن .

لكن أحب أن أشير إلى أن هذا النوع هو نوع غير شائع ، كما يُمكن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبي .

٢ - غشاء البكارة السميك :

هو نوع نادر من غشاء البكارة . وهذا النوع لا يوجد به فتحة لنزول الدم ، وبالتالي لا يتمزق بسهولة ، بل ولا يسمح بالجماع . ونظرًا لعدم وجود فتحة بهذا الغشاء ،فعادة يتم تشخيصه في سن مبكرة ، حين تحضر الأم وابنتها للطبيب لعدم نزول دم الحيض ، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر ، ويترتب على وجود هذا النوع احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم ، وأحيانًا قد يصل الدم إلى تجويف البطن عن طريق قنوات فالوب ، مما يزيد من حدة الألم .

وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة للفتاة ، يقوم فيها الجراح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول الدم .

هل يمكن أن يحدث حمل دون فض غشاء البكارة ؟

من الممكن أحيانًا أن يحدث الحمل دون فض غشاء البكارة - أي دون الاتصال الجنسى الكامل - ولكن عن طريق الاتصال الجنسى السطحى ، وللأسف أن هذه الحالات ليست قليلة ، من خلال عملي كطبيب ، فقد حدث أن تكرر هذا الموقف عدة مرات ، حيث تأتى للعيادة فتاة مخطوبة تشكو من انقطاع الطمث وبعض

الأعراض الأخرى مثل الدوار والغثيان ، مما يشير في ذهني إلى وجود حمل ، بالرغم من أن الفتاة ليست متزوجة ، لكن بسؤال الفتاة عن حدوث أي علاقة جنسية بينها وبين خطيبها ، تذكر الفتاة دون اهتمام ، أنها قد مَرت مع خطيبها بعلاقة جنسية سطحية .

ويالها من مفاجأة قاسية حين تعلم الفتاة بعد ذلك أن تلك العلاقة الجنسية السطحية قد أدت إلى الحمل ، بناء على الفحص الطبى ونتيجة تحليل البول للحمل، وفي بعض الحالات الأخرى ، قد تكون المفاجأة والدهشة أكبر من ذلك حين يتضح للفتاة أنها حامل بالرغم من حدوث الاتصال الجنسى السطحى وهي بملابسها الداخلية .

فأحب أن أؤكد لكل فتاة أن وجود غشاء البكارة ، على حاله ، لا يمنع نفاذ الحيوانات المنوية خلاله ، فيمكن للحيوانات المنوية أن تتحرك وتتسلل إلى داخل المهبل إذا تم القذف بالقرب من فتحته ، أو إذا امتدت يد الفتاة لتحمل جزءاً من السائل المنوى ناحية المهبل دون أن تدرى . لذلك، فتجنب حدوث أي اتصال جنسى فى فترة الخطوبة شيء ضرورى حتي لا يحدث ما لا تحمد عقباه . ومن يدري ربما تبوء الخطوبة بالفشل فتقع الفتاة في محنة قاسية من جراء تلك العلاقة الجنسية بينها وبين خطيبها .

الخوف من فض الغشاء ليلة الدخلة :

لا داعي للخوف على الإطلاق من هذه العملية ، ففض غشاء البكارة ، كما سبق ، لا يصحبه سوى ألم بسيط وبعض نقاط من الدم ، إذا ما تم ذلك برفق من طرف الزوج ، ودورك في هذه الليلة أن تحاولى الاسترخاء أثناء الجماع ، ولا تبالغي من صعوبة الموقف فكل الزوجات قد مررن من قبلك بهذه التجربة . وتذكرى أن إحساسك الزائد بالرهبة أثناء الجماع يؤدى إلى تقلص عضلات الحوض مما يؤدى إلى صعوبة الاتصال وبالتالى إلى التوتر ومزيد من الرهبة .

وقد يزيد من صعوبة هذا الموقف عدم معرفة الزوجة لزوجها جيداً أثناء فترة الخطوبة مما يشعرها بمزيد من الرهبة والارتباك من مواجهة هذه التجربة . لكنه في الحقيقة مهما كان الموقف وما يحيط به ، فالأمر لا يحتاج سوى شيء من الهدوء وضبط الأعصاب ، ومن الأفضل أن يتم الجماع بين العروسين دون عنف أو مقاومة وبعد قليل من المداعبة والملاطفة . ولا داعي للإصرار من طرف الزوج على الانتهاء من مهمته في ليلة الدخلة إذا كان الجو النفسي لا يسمح بذلك ، فلا مانع من تأجيل الجماع لليلتين أو أكثر حتى تسود بينكما الطمأنينة والألفة .وأخيرًا أحب أن أؤكد لكل فتاة على وشك الزواج أن أفضل طريقة لفض غشاء البكارة هي الطريقة الطبيعية ، أي عن طريق الاتصال الجنسي المعتاد ، فلا تحاولى أنت وزوجك اللجوء إلى طرق أخرى لفض غشاء البكارة ، لما قد يصحبها من ضرر .

أوهام عن غشاء البكارة :

قد يدفع حرص الفتاة الشديد على عذريتها وسلامة غشاء البكارة أحيانًا إلى اختلاق الأوهام أو الوسوسة التى ترتبط بهذا الموضوع ، وقد يكون لها العذر في ذلك لما نشأت عليه ، ولما أدركته من قيمة غالية لهذا الغشاء الذي قد يرتبط وجوده بكيانها ووجودها هي شخصيًا. فقد تشك بعض الفتيات في حدوث تلف بغشاء البكارة من جراء بعض الأمور البسيطة، والتي لا تتعلق نهائيًا بسلامة البكارة ، مثل :

- الهرش بأعلى الفخذين .
- وجود إفراز مهبلي برائحة كريهة في الملابس الداخلية .
- سقوط الفتاة على ظهرها .

بل إنه في بعض الأحيان ، قد يكون خوف الفتاة من حدوث تلف بغشاء البكارة غير مرتبط بأي مبرر لذلك ، فهو خوف لمجرد الخوف ، كتلك الفتاة التي جاءتنى تشكو من إحساسها من وقت لآخر فترة الامتحانات من حدوث تلف بغشاء البكارة . فأحب أن أؤكد أن تمزق غشاء البكارة لا يمكن أن يحدث إلا عن طريق الاتصال

الجنسي الكامل ، وفي بعض الحالات النادرة مثل سقوط الفتاة على جسم حاد، أو أثناء ممارسة العادة السرية . أما وجود أي علامة مرضية بالقرب من الأعضاء التناسلية مثل العلامات السابقة ، أو سقوط الفتاة على ظهرها أو جنبها ، فليس له علاقة على الإطلاق بتمزق أو عدم تمزق غشاء البكارة .

أما في حالة الفتاة الأخيرة ، فيرجع سبب هذا الإحساس إلى التوتر الذي كانت تشعر به أثناء فترة الامتحانات والذي انصب جزء منه على هذا الشيء العزيز . . غشاء البكارة .

العادة السرية والأحلام الجنسية

العادة السرية.. هل هي ضارة ؟!

العادة السرية هي محاولة الوصول للذروة عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية.

والأنثى تزوال العادة السرية عن طريق مداعبة أعضاء المهبل الخارجية ، وهناك خطورة على الفتاة من ممارسة هذه العادة ، وهي :

أولاً : لا يتم إشباع الرغبة الجنسية إشباعًا كاملاً بهذه العادة ، مما يؤدى إلى حدوث احتقان مزمن بالحوض قد يؤدى إلى اضطرابات في الدورة الشهرية والتي تسبق نزول الدورة الشهرية ، كما تزداد كمية الدم النازلة أثناء الدورة ، ويتسبب احتقان الحوض في زيادة الإفرازات المهبلية .

ثانيًا : أثناء ممارسة العادة السرية تكون كل الحواس مجندة للشعور باللذة الجنسية دون غيرها ، مما يعنى إمكانية تمزق غشاء البكارة لدى الفتاة دون أن تدرى ودون وعي منها ، خاصة إذا ما اقترن ذلك بقيام الفتاة بإدخال أصابعها أو أشياء أخرى فى الجهاز التناسلى .

ثالثًا : لوحظ أن ممارسة العادة السرية أيضًا يسبب للفتاة تضخمًا ظاهرًا في الشفرين الصغيرين ، بسبب كثرة العبث والعنف ، ويلا حظ وجود حمرة شديدة حول فتحة المهبل وإفراز مخاطى يغمر الموضع الحساس ، وهذا يولد حساسية شديدة فإذا حدث الاتصال الجنسي الطبيعى (أثناء الزواج) فشلت محاولات الذكر في إيقاظ مراكز استمتاعها بحياتها الزوجية الطبيعية .

البديل :

يجب على الفتاة أن تمنع نفسها من الوقوع في مخالب العادة السرية ، وذلك بالآتى :

١ ـ الالتزام بتعاليم الشرع ، حيث ذهب الجمهور من العلماء إلى أن ممارسة العادة السرية حرام .

٢ ـ الامتناع عن قراءة الكتب المثيرة للعاطفة وعن مشاهدة الأفلام المثيرة .

٣ ـ ممارسة الألعاب الرياضية، والخروج في الهواء الطلق ؛ لأن هذا يساعد على تفريغ الطاقات المختزنة .

٤ ـ تجنب لبس الملابس الخشنة أو الضيقة ، والبعد عن ركوب الخيل والدراجات.

٥ ـ لا تعطى نفسك الفرصة للذهاب إلى النوم وأنت غير مجهدة ، بل الأفضل الذهاب للنوم مباشرة بعد يوم حافل بالعمل ، ثم الاستيقاظ مبكرًا دون تردد ؛ لتبدأ اليوم الجديد بجد ونشاط .

٦ـ البعد عن العزلة والانفراد بل يجب المشاركة في الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية.

وماذا عن الاحتلام أو الأحلام الجنسية ؟

الاحتلام ليس مقصوراً على الذكور فقط ، بل هو ظاهرة تشمل الفتيات أيضًا . ونعنى بالاحتلام هنا : الأحلام الجنسية ، فقد ثبت أن الأنثى يمكن أن تحلم جنسيا لدرجة بلوغ النشوة وما يتبعها من وجود إفرازات مهبلية شاهدة على ذلك عند الاستيقاظ ، وثبت أيضًا أن الإحساسات المصاحبة للحلم الجنسى تشابه تماما ما يحدث في نفس الظروف أثناء اليقظة وبنفس الأسلوب المميز لكل شخص .

أسباب الحلم الجنسى :

الاحتلام ظاهرة طبيعية تصاحب مرحلة البلوغ ، يساعد عليها الحالة النفسية للفتى أو الفتاة والتى يكون فيها الذهن مشغولاً بمطالب الجنس ، أو النوم على الظهر، أو تناول بعض الأطعمة الحريفة المملوءة بالبهارات ، أو حدوث الاحتكاك بين الملابس وبين الأعضاء التناسلية، أو احتقان في الحوض نتيجة للنوم والمثانة ممتلئة بالبول مما يجعلها تضغط على عنق الرحم في الأنثى ، أو نتيجة لضغط البراز في المستقيم على تلك الأماكن الحساسة .

ويتبع أيضًا الحالة النفسية المؤثرة الشحنات العاطفية قبل الذهاب للنوم كحديث هاتفى أو مقابلة عاطفية . . . إلخ .

والأحلام الجنسية تحدث للفتيات في سن المراهقة وقبل الزواج ، وتحدث أكثر للمتزوجات والمطلقات والأرامل ، ولا تسبب أية أضرار بالمرة أو أي إجهاد . . . ، فكل ما يحدث أثناء الحلم الجنسى - للمرأة أو للفتاة - إذا بلغت النشوة هو إفراز بعض الإفرازات المخاطية والمائية من جدار المهبل وعنق الرحم ، وغدد بارثولين الموجودة تحت الشفرين الكبيرين ، وكل هذه الإفرازات لا تشكل إجهادًا للجسم أو إضعافًا من قوته .

وقد ثبت أن بعض النساء يعرفن النشوة الكاملة لأول مرة فى حياتهن أثناء حلم جنسى حقيقي بعد حياة زوجية قد تكون غير قصيرة .

الارتواء الجنسى (أو اللذة الجنسية) هل له علامات ؟!

عندما يثار الإنسان جنسيًا تعتريه حاله توتر تختلف درجتها من الشدة حسب درجة الإثارة التى أصابته وهذا التوتر يشمل جميع أعضاء الجسم - عضلات وقلبًا ورئتين وأعصابًا وأحيانًا يشمل التوتر المثانة فالنهج وضربات القلب السريعة وما يصاحبها من ارتفاع في ضغط الدم علامتان على هذا التوتر الجسمانى، أما توتر الأعصاب فظاهرة تتمثل في أعراض كثيرة منها مثلاً قلة أو عدم مبالاة الطرفين بما يحوطهما أو يحصل حولهما أثناء انغماسهما في أداء العملية ، ومنها تبلد أعصاب الحس عندهما فلا العض ولا القرص ولا حركات العنف أو القسوة الجسدية بمثيرة للألم أو الاعتراض عند أيهما أثناء الجماع .

كل هذه أعراض وعلامات أكيدة على أن الطرفين يستمتعان بالعملية الجنسية ، ولما كان التوتر حالة غير طبيعية من الناحية الفسيولوجية بمعنى أنه لا يمكن لجسم الإنسان أن يستمر إلى ما شاء الله على هذا الوضع المتوتر خصوصًا وأن النهج الذى يحصل أثناء العملية يفشل في تغذية خلايا الجسم الداخلية بالقدر الكافي من الأكسجين فيصيبها شبه اختناق ومتى وصل الحال إلى هذه الدرجة يصبح إنهاء العملية

أمرًا محتومًا كي تسترد الأنسجة والأعضاء طبيعتها الفسيولوجية ويغمر الأعصاب حينئذ شعور بالراحة لا الجسدية فقط بل شعور براحة ذهنية ونفسية أيضًا .

هذا الشعور وتلك الأحاسيس هي ما سميناها « باللذة » وقد وصفناها بالارتواء اللذاذى ؛ لأن الإنسان عندما تغمره هذه اللذة لا تختلف أحاسيسه عن المشاعر التى تنتابه عندما يطفئ عطشه بشراب يروى ظمأه والكلمة العربية الأكثر استعمالاً للدلالة على هذا الشعور هى « الشبق » فإذا اللذة الجنسية أو الارتواء أحاسيس عصبية تُعتبر عند زوال حالة توتر أحدثتها الإثارة الجنسية .

وما هي علامات الارتواء الجنسى عند الإناث ؟

تختلف النساء عن الرجال في علامة الارتواء فالرجال جميعًا ما عدا المرضى بانسداد الأنابيب المنوية - يمنون في نهاية العملية الجنسية . أما الإناث فالاختلافات بينهن في هذه المسألة متعددة الصور .

فمن النساء مثلاً من لا ينتابها شيء غير عادى سوى الشعور براحة لها لذتها النفسية مع الرغبة في الاسترخاء الجسمانى الكامل والنعاس .

ومنهن من يشتد التوتر عندهن ويتركز في المراكز العصبية المهيمنة على مجموعات خاصة من العضلات فمثلا يظهر ارتواء المرأة في تقلصات في العضلات المحيطة بفتحة المهبل وما جاورها من عضلات وهناك حالات كثيرة معروفة للأطباء تعذر على الزوج فيها إخراج عضوه من فرج زوجته بعد الإمناء لما أصاب العضلات المهيمنة على مدخل الفرج من تقلص تشنجى شديد استوجب تخذير الزوجة كي تسترخى هذه العضلات ومثلا قد يظهر الارتواء على صورة تقلصات تصيب عضلات الوجه إما لوحدها أو مصحوبة بانقباضات تصيب عضلات التنفس فتصاب السيدة بتنهدات تنفسية عميقة كثيرًا ما يصحبها تأوهات أو صرخات أو ميل إلى العض أو غرز الأظافر في جسد الزوج .

ومثلا قد يظهر الارتواء على صورة تقلصات تصيب عضلة الرحم أو عضلة جدار المثانة وما ينتج عن ذلك ميل شديد إلى التبول .

هذا ورغم أن الارتواء الجنسى هو بمثابة الذروة لما أصاب السيدة من لذة ومتعة كثيرًا ما ينتاب السيدة عند الارتواء حالة عصبية عكسية فتنفر الزوجة من زوجها وتباعد بينها وبينه رافضة لمسه لأى بقعة أو مكان في جسمها .

وأحيانًا ينتهى توتر الزوجة بإغراق الغدد العرقية المدفونة في سطح الجلد في أشفار جهازها التناسلى وكذلك إغراق الخلايا المخاطية المبطنة للمهبل ، نقول أحيانًا ينتهى التوتر بإغراق هذه الغدد وتلك الخلايا بالدم فتعرق الأنثى ويصيب فرجها بلولة ملموسة وإذا صحب هذه الظاهره انقباض في عضلة الرحم فجائز أن تنفرج فتحة عنقه فيهبط منه بعض المخاط مما يزيد في بلولة الفرج.

وهناك صورا أخرى كثيرة غير ما ذكرنا معروفة للأطباء بل معروفة للزوجات أنفسهن فإذا كان هناك غموض أو لبس عند بعضهن فهو ناتج عن أن غالبيتهن يعتقدن أن مظهر الارتواء اللذاذى واحد عند كل النساء وهذا خطأ فلكل أنثى طبيعتها .

وهل ترتوى الأنثى من المداعبة ؟

الارتواء ـ كما قلنا ـ شعور نفسانى وذهنى وليس هناك ما يمنع أبدا من أن تحصل الأنثى على شبقها ومتعتها الجنسية بالمداعبة فقط ، فالمداعبة وسيلة من وسائل الإثارة الجنسية أسوة بالجماع فإذا غمر الجسم توتر شديد من أيهما أمكن للسيدة أن تبلغ بغيتها من الارتواء اللذاذى من أيهما .

ويظهر أن هذا السؤال مبنى على فكرة أن الارتواء الجنسى عند الزوج والزوجة لابد وأن يتم في وقت واحد ، صحيح أن هذا أمر مرغوب فيه ولكن أمر نادر جداً جدًا ما يحدث هذا الوصول إليه يحتاج إلى تدريب طويل من الزوجين .

وإذا طرحنا هذه النقطة جانبا وجدنا أنفسنا مضطرين إلى مناقشة الواقع أى المعتاد وقوعه كل يوم وهو اختلاف وقت وقوع الشبق عند الزوجين .

إن الشعور الجنسى عند الأنثى ليس شعوراً كامنا يحتاج إلى انتشال فحسب، وإنما هو شعور غامض يحتاج إلى تدريب أيضًا ! فوصول الزوجة إلى ذروة متعتها الجنسية أو ارتوائها الجنسى الكامل ، ووقت ذلك الوصول ، أمران منوطان بما دربها عليه

زوجها .

فمثلا من النساء من يرتوين من تقبيل شفاههن أو مص حلمات ثديهن أو مداعبة الجزء الخارجى من جهازهن التناسلى ومنهن من يصلن إلى شبقهن قبل أن يمنى الرجل

فليس هناك قانون تحكم مـواده الصلات الجنسية بين الرجل وحليلتـه فالشبق « أو الإمناء عند الرجل » شـعور لذاذي ناتج من بلوغ الإثارة ذروتهـا فكل ما يثـير يوصل إلى الارتواء .

والسؤال المهم دائما هو متـى تنتهى العملية الجنسية . . . أو كيف تـنتهى العملية الجنسية وكلا الطرفين (الرجل والمرأة) يشعران بالرضا واللذة الكاملة ؟

تنتهى العملية بالإمناء أي بنزول السـائل المنوى عند الرجل أما المرأة فلا إفراز لها ولذلك فإن علامات وصولها إلى اللذة الجنسية المنشودة من الجماع تأخذ صورًا مخالفة فبعض النـساء تصاب بشبه غـيبوبة مؤقـتة والبعض يتتابهن تشنجـات أو تصدر عنهن تأوهات ولا تلبث الأنثى بعد ذلك أن ترتخى جـميع عضلات جـسمها فلا تسـتجيب إلى حركات زوجها إن كان لم يمن بعد .

وكلا الجنسين يصاب بحالة من النهج تشير إلى أن الجسم ينقصه الأكسجين وهذه الحاله تشبه النهج الذى يصيب الرياضى عقب قيامه بمجهود ضخم كالجرى مثلا ولعل من المفيد أن نذكر أن معالم وجه الإنسان عند الانتـهاء من العملية الجنسية أشبه بوجه شخص منهك .

هذه هي خلاصة ما يجب معرفته عن العـملية الجنسية فإذا عدنا إلى موضوع من أهم المواضيع وهو البرود الجنسى عند المرأة نجد أنه في الغـالبية العظمى من حالاته لا يخرج عن كونه ظاهرة تدل على عدم استجابة الأنثى للجماع .

وتدل خبرة جـميع الإخصائيين على أن إهمـال الرجل لمقدمات الجمـاع هو أكثر أسباب برود المرأة التى يجب أن تُثـار جنسيا قبل الجمـاع وعلى الرجل أن يتحسس لا مواطن الإثارة عند حليلته فحسب بل عليه أيضًا أن يبحث عن خير وسيلة لهذه الإثارة تفضلها الأنثى وليس عيبًا أن يفعل الرجل مـا دامت الرغبة هى إيجاد جو صالح لحياة

جنسية هانئة بينه وبين أنثاه .

ومن الأمور المنفرة للمرأة عند الاتصال الجنسى عدم إدخال رغبتها في الحساب فيأتيها الرجل تبعًا لمزاجه ورغبته دون مراعاة ميلها والميل للمعاشرة مسألة أكثر أهمية للمرأة عنها للرجل وعدم وجود ميل للمعاشرة عند الأنثى يجعل إثارتها صعبة المنال والإثارة كما سبق وبينا من الأهمية بمكان من المعاشرة الجنسية ومن أسباب عزوف المرأة عن الاستجابة للجماع عدم انتقاء الرجل الوقت المناسب فكثيراً ما يرغب الرجل في لقاء أنثاه وهى غاضبة أو متعبة أو يغلبها النعاس .والاختلاف على إنجاب الأطفال كثيراً ما أدى إلى برود الزوجة فإذ كان الزوج راغبًا في العملية بقصد إنجاب أطفال بينما ترى الزوجة عكس ذلك أو تأجيله بعض الوقت فإنها تشعر في هذه الحالة بأن زوجها لا يهمه من أمرها أي شيء وأنها لا تعد وأن تكون وسيلة لإنجاب الأطفال لا أكثر ولا أقل فتذهب عنها الرغبة في الاستمتاع باللقاء الجنسي ولا تلبث أن تنظر إليه نظرة نفور وتكون النتيجة برودًا عند المرأة.

وقد يحدث العكس فبينما تتوق الزوجة إلى إنجاب الأطفال نرى أن زوجها يعارض في ذلك فتتأصل في ذهن المرأة فكرة أن زوجها قد سلبها بعض حقوقها كزوجة وأن الرجل لا ينظر لها إلا كوعاء ينفض فيه شهوته .

وهناك ظروف مماثلة كثيرة من السهل حلها بالتفاهم والحديث الجيد وتهدئة النفس، وعمل الزوج على إفهام زوجته أنهما يجب أن يتفقا فكريا وجسديا ، فيذهب عن الأنثى برودها .

وهنا نتوقف لنقول :كفانا حديثًا عن العملية الجنسية ولنقل: إن من أهم الأشياء التى يجب أن نذكرها ونؤكد عليها من أجل معاشرة زوجية جيدة علينا أن يكون هناك تفاهم وود ومداعبة ومضاحكة بين الرجل والمرأة ، الإسلام أمر بذلك وحث على المداعبة والمضاحكة ومحاولة الود وإنشاء جو من الحب (وحتى تدوم العشرة بالسعادة التامة) ولعل الإخصائيين قد أثبتوا وفسروا ذلك فيما أوضحناه وسبق ذكره فما أجمل لو تمسكنا بتعاليم الدين الحنيف ولنسمع قول الحق : ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ وتفسير لها ما سبق ذكره، فالدين ما هو إلا علم لصالح المتدينين العالمين .

البرود الجنسى وأسبابه :

س : لا أشعر بالإنجذاب للجنس ، ولا أشتاق لممارسته مع زوجى المنتظر ؟

ج : يرجع ذلك الإحساس إلى أحد الأسباب التالية :

١ - أسباب نفسية :

من مفهوم الرغبة الجنسية ، كما سبق ، تعتبر قلة هذه الرغبة ، وعدم انجذاب الفتاة للجنس والتشوق لممارسته مع زوجها المنتظر ، كدافع فطرى بحكم الغريزة، يرجع أساسًا إلى عوامل نفسية قد يكون أهمها هو التنشئة الخاطئة للفتاة التى تشعرها بأن مجرد التفكير في الجنس ، كدافع فطرى كما ذكرت ، هو حرام أو قلة أدب ، مما يجعلها تكره هذه الرغبة وتعتاد على تناسيها ، حتى تشعر في النهاية بصعوبة الإحساس بالرغبة الجنسية بعد الزواج .

كذلك يعتبر القلق النفسى المتعلق بالأداء الجنسى هو عامل آخر مهم لإحساس الفتاة بالبرود الجنسى ، فإحساس الفتاة بالقلق لوجود عيوب شكلية تقلل من جاذبيتها أو مقدرتها على الاتصال الجنسى ، يجعلها تشعر بنقص الرغبة وعدم الانجذاب للجنس .

كذلك ، قد يؤدى إلى نقص الرغبة الجنسية خوف الفتاة من عدم قدرتها على السيطرة على نفسها أثناء الاتصال الجنسى ، وما قد تظهره من أمور تخجلها كالتشنجات ، مما يدفعها إلى كبت رغبتها وتناسيها .

ومما يضعف الرغبة الجنسية أيضًا لدى الفتاة ، وجود تجربة جنسية مريرة في حياتها ، كمرورها بمحاولة اغتصاب ، مما يولد في نفسها الفزع والكره لكل ما يرتبط بالجنس .

كذلك ، فالاكتئاب بوجه عام يؤدى إلى نقص الرغبة ، لكن سريعًا ما ترجع هذه الرغبة لطبيعتها بزوال الاكتئاب .

٢ - أسباب عضوية :

لكن لا يزال هناك بعض الأسباب العضوية التى تؤدى إلى البرود الجنسى ، والتى تتعلق أساسا بهرمونات الجسم وكفاءة الجهاز العصبى ، ولكنها لا تشكل في وجودها أكثر من ٥ ٪ من حالات البرود الجنسى ، وتشمل :

السكر ـ مرض أديسون - متلازمة كوشينج - مرض نقص إفرازات الغدة النخامية ـ عدم كفاءة الأعصاب المغذية لمنطقة الحوض: مثل إصابة الحوض ، سواء بحادث أو بعد إجراء عملية جراحية ـ وجود ورم بالنخاع الشوكى ـ حالات سوء التغذية ـ كإحدى مضاعفات مرض السكر .

ـ عدم كفاءة الأوعية الدموية المغذية للحوض : مثل التهابات الشرايين - تصلب الشرايين ـ جلطة الشرايين .

ـ عوامل تتعلق بالجهاز التناسلى : مثل وجود التهابات مزمنة بالمهبل ـ عدم كفاءة الجهاز التناسلى بعد إجراء جراحة كبرى به .

ـ بعض الأمراض المزمنة : والتى تؤثر على الصحة العامة مثل مرض الدرن ومرض السكر وتلف صمامات القلب .

٣ ـ الختان :

فالختان هو سبب مهم لضعف الرغبة الجنسية نتيجة لإزالة الأجزاء الحساسة من الجهاز التناسلى ، ونتيجة أيضًا لما قد يعقبه من آلام نفسية مرتبطة بموضوع الجنس ، مما يزيد من البرود الجنسى.

٤ ـ طبيعة الرغبة الجنسية في الفتاة :

أحب أيضا أن ألفت نظر الفتاة صاحبة السؤال السابق إلى أن الرغبة الجنسية في الفتاة بصفة عامة هي رغبة كامنة أكثر منها ظاهرة ، على العكس منها في حالة الرجل. فربما لا تشعر الفتاة بالرغبة الجنسية في حين أن بداخلها تشوقاً شديداً لممارسة الجنس، والذى يظهر بوضوح بعد خوضها للتجربة الجنسية بعد الزواج ، فممارسة

الجنس في حد ذاته عامل قوى لزيادة الرغبة الجنسية .

زيادة الرغبة الجنسية :

السبب في إحساس الفتاة بإفراط في رغبتها للجنس ، قد يرجع إلى عدة أسباب هي :

- القلق وعدم الراحة النفسية، فكما يمكن أن تسبب الاضطرابات النفسية ضعف الرغبة الجنسية ، ففى بعض الأحيان تؤدى إلى زيادة الرغبة .

- كثرة تعرضها لمؤثرات جنسية تنشط فيها هذه الرغبة ، عن طريق حواسها المختلفة مثل حاسة البصر (كمشاهدة مشهد سينمائى) أو سمع (أحاديث عن الجنس) أو غيرها من الحواس كاللمس أو الشم .

- الاضطرابات الهرمونية : فقد يصاحب اضطراب هرمونات الجسم في بعض الحالات زيادة في الرغبة الجنسية مثل مرض هرمونات الغدة الدرقية ،ففي بادئ الأمر تزداد الرغبة الجنسية ، لكنها تقل بطبيعتها مع تقدم المرض .

- مرض مانيا Mania :وهو أحد الأمراض النفسية الذي يتميز بزيادة الرغبة الجنسية بشكل واضح قد يصل إلى حد الهياج الجنسى ، حتى أن المريضة بهذا المرض قد تسعى إلى احتضان الطبيب المعالج وتقبيله ، وربما تلاحقه من مكان إلى آخر طلبا للمتعة الجنسية ، وتتصف أيضًا المريضة بهذا المرض بالمرح والسرور الزائد ،وهو مرض يصيب كلاً من الإناث والذكور .

وأفضل وسيلة للتغلب على الرغبة الجنسية الزائدة هي محاولة السمو بها وتوجيهها إلى حب الله ،بالصلاة وقراءة القرآن ،والابتعاد عن المؤثرات الجنسية ، إلى جانب شغل أوقات الفراغ بالقراءة أو العمل أو الحديث إلى الصديقات الفاضلات.

كذلك أريد أن أوضح لصاحبة السؤال السابق أن الإكثار من العادة السرية خاصة مع زيادة الرغبة الجنسية بصورة قوية قد يعرض غشاء البكارة إلى الضرر نتيجة الإثارة الجنسية الشديدة وحالة اللاوعى .كذلك فاللجوء إلى ممارسة العادة السرية ليس هو الحل الصحيح ، بل على العكس ،قد يؤدى عدم إشباع رغبتك، من خلال ممارسة العادة السرية ، إلى مزيد من التوتر والإثارة الجنسية .

الدورة الشهرية

الدورة الشهرية :

الطمث .. ما هو ؟

هو خروج دم كل شهر من الرحم ماراً بالمهبل إلى الخارج ، من خلال ما يسمى بالدورة الشهرية التى تحدث كل ٢٨ يومًا في الفتاة منذ البلوغ وحتى سن اليأس .

ويتكون هذا الدم ، أو الإفراز الدموي ، من جزئيات من الغشاء المبطن للرحم، نتيجة لتهتكه، والدم الناتج عن تمزق بعض الأوعية الدموية في الغشاء الرحمي ، وكذلك لإفراز مخاطى من الغدد الموجودة بهذا الغشاء ، أي أن دم الحيض هو في النهاية نتيجة لتهتك الغشاء المبطن للرحم أثناء كل دورة شهرية .

أما في حالة حدوث حمل ، فلا يتهتك هذا الغشاء ، وأيضًا لا يبقى على حالته، بل تحدث به بعض التغيرات التى تجعله مهيئا على أكمل وجه لاستقبال ضيف عزيز وهو البويضة الملقحة التي تنغمس في أحد مواضع هذا الغشاء ؛ لتنمو تدريجيًا حتى تكون الجنين ، من هذه التغيرات عدد الغدد بالغشاء ، وزيادة سمكه ، وزيادة الدم الوارد إليه .

الأشياء التى تؤثر على الدورة الشهرية :

١ - طبيعة الغشاء المبطن للرحم : فمثلاً يقل دم الحيض مع قلة سمكه (بعد إجراء كحت شديد له مثلا) . ويزداد دم الحيض مع زيادة سمكه (مثل وجود ورم بجدار الرحم) .

٢ - المخ (من خلال جزء به يسمى هيبوثالامس) : حيث يؤثر من خلال هرمون معين على الغدة النخامية (الموجودة في قاع الجمجمة)، فيجعلها تفرز هرمونًا يعمل على تكوين البويضات في المبيض ، يؤثر دور المخ إلى حد كبير على الدورة الشهرية بالانفعالات النفسية ، كالقلق والاكتئاب .

٣ - الغدة النخامية : بجانب دورها السابق ، فهى تقوم أيضًا بإفراز هرمون

يساعد على خروج البويضة من المبيض ، وعلى إفراز هرمون الأستروجين والبروجستيرون ، كما تفرز أيضًا هرمونًا آخر له دور في استمرار الحمل ، في حالة حدوث تلقيح للبويضة .

٤ - المبيض : يقوم بجانب إخراج بويضة كل شهر للتلقيح بوظيفته كغدة حيث يقوم بإفراز هرمون الأستروجين والبروجستيرون ، يؤثر هرمون الأستروجين على جدار الرحم في الجزء الأول من الدورة (أول ١٤ يومًا) بينما يؤثر هرمون البروجستيرون على جدار الرحم الثانى من الدورة (حتى اليوم الثامن والعشرين) .

٥ - هناك غدد أخرى لها تأثير على الدورة الشهرية من خلال ما تفرزه من هرمونات مثل الغدة الدرقية والغدة الجاركلوية .

والآن تعالى نستعرض معًا المتاعب التى تصادف بعض الفتيات فيما يتعلق بالدورة الشهرية وخروج دم الحيض .

تختلف حدة آلام الطمث من فتاة إلى أخرى ، فربما لا تشعر بعض الفتيات إلا بألم بسيط، بينما تتلوى فتيات أخريات من شدة الألم ، كذلك لا تشعر الفتاة غالبا بأي ألم أثناء العام الأول والثاني من بدء الدورة الشهرية لخلو هذه الدورات من الإبياض .

يمكنك مما سبق استنتاج شيء مهم وهو أن حدوث ألم الدورة الشهرية مرتبط بحدوث الإبياض ، أي خروج بويضة كل شهر من المبيض في انتظار التلقيح ، فحدوث هذا الألم يشير بالتالي إلى قدرتك على الحمل في المستقبل .

ولكن لماذا تزيد آلام الحيض في بعض الفتيات عن غيرهن ؟يحدث ذلك لعدة أسباب منها :

١ - **أسباب نفسية** : وهى من أهم الأسباب . فمن الملاحظ أن آلام الحيض تكون أشد عند الفتيات كثيرات الاهتمام بموضوع الدورة الشهرية وخروج دم الحيض لما لهذا الحدث من مهابة ومكانة كبيرة في نفوسهن ، ويرجع هذا الاهتمام في الغالب إلى الخرافات والخزعبلات التى تتوارثها الفتيات عن أمهاتهن . ويزداد هذا الاهتمام

على الأخص بين الفتيات قليلات الثقافة واللاتى لا يجدن ما يشغلهن ، حيث يكون حدوث الطمث حدثًا مهما بالنسبة لها ، ويجذب إليه أيضًا اهتمام المحيطين بها ، مما يجعلها تشعر بمزيد من الألم نتيجة لهذا التوتر والاهتمام الزائد .

٢ - صغر حجم الرحم (الرحم الطفيلي) : مما يدعو عضلات الرحم في هذه الحالة إلى بذل مجهود زائد في الانقباض حتى يتم إفراغ الدم من داخل الرحم ، وتزداد المشكلة على الأخص أثناء مرور الدم بقناة عنق الرحم الضيقة ، فهذا الانقباض أو التقلصات هو فى الحقيقة مصدر ألم الحيض ، وبالتالى كلما زادت هذه الانقباضات زاد الألم .

٣ - أسباب أخرى مثل :

- صعوبة انفصال جزئيات الغشاء الرحمى .

- زيادة كمية الدم بسبب احتقان الحوض مما يؤدى إلى حدوث الجلطات الدموية.

وفى كلتا الحالتين يكون الرحم بذل جهدًا زائدًا للتخلص مما بداخله ، فينقبض بقوة فتزيد آلام الحيض .

العــــلاج :

- يمكن وضع قربة ماء دافئ على أسفل البطن لتخفيف الألم .

- يمكن استعمال بعض الوصفات الشعبية مثل مغلى البقدونس (ملعقة كبيرة بقدونس لكل فنجان)، ويؤخذ من فنجان إلى فنجانين يوميًا . وكذك يمكن استعمال مغلى النعناع (بنفس الطريقة).

- يجب أثناء الحيض أن تستمر الفتاة في حياتها العادية من دراسة ورياضة واستحمام وفي هذه الناحية يفضل الاستحمام بالدش بماء فاتر وليس دافئاً جدًا حتى لا تزيد كمية نزول الدم .

- يمكن الاستعانة بمسكنات الألم ومضادات التقلص ،ويكون ذلك بحسب شدة الألم ،ويفضل دائمًا الرجوع إلى الطبيب واستشارته .

تأخر الدورة الشهرية وعدم انتظامها :

تحدث الدورة الشهرية كل ٢٨ يومًا تقريبيًا (كل شهر قمرى) ،ولكن حدود الطبيعى من ٢٣ إلى ٣٥ يومًا ، ويتم الحساب من أول يوم نزول الطمث إلى أول يوم نزول الطمث التالى . هذا يعنى أنه من الممكن أن يختلف ميعاد الدورة دون سبب وراء ذلك ما دام الميعاد خلال الحدود الطبيعية له ،كذلك عادة ما تكون الدورة غير منتظمة في العام الأول أو العامين الأولين لابتداء حدوثها ، وعادة ما تنتظم بعد ذلك، لكنه في بعض الأحيان ، قد تتأخر الدورة عن معدلها الطبيعى ، مما يشعر الفتاة بالقلق والخوف خاصة إذا كان تأخرها لفترة طويلة مثل شهر أو شهرين .

وإليك أهم الأسباب التى تؤخر حدوث الدورة الشهرية ، بصرف النظر عن حدوث حمل .

١ - **أسباب نفسية** : تؤثر الحالة النفسية تأثيراً كبيرًا على الدورة الشهرية كما سبق، وتعتبر الاضطرابات النفسية من أهم الأسباب لغياب الدورة الشهرية في الفتيات. فنجد أن القلق والتوتر النفسى قد يؤدى إلى انقطاع الدورة الشهرية لمدة طويلة قد تصل لشهور . وأحيانًا يكون تغيير مكان السكن وعدم الاستقرار وما يصحبه من متاعب نفسية هو السبب في غياب الدورة ، كما يلاحظ بين فتيات الجامعة المغتربات ولدى الممرضات .

وهناك حالة نفسية شهيرة بين الأطباء يطلق عليها انعدام الشهية العصبى .وهى توضح تمامًا مدى تأثير الحالة النفسية على الدورة الشهرية ، حيث تعانى الفتاة المصابة بهذه الحالة من قلق شديد وفقدان كبير في الوزن إلى جانب انقطاع الطمث لفترة طويلة ،لكنه في بعض الأحيان قد يكون للحالة النفسية تأثير آخر على الدورة الشهرية، فقد يؤدى الحزن الشديد إلى حدوث نزيف لفترات طويلة ،ولا يمكن علاج مثل هذا النزيف علاجًا حاسمًا إلا بتفهم السبب الحقيقى لحدوثه مثل رفض الأبوين تزويج الفتاة لمن تحب .

في مثل هذه الحالات لا ينبغى على الفتاة أن تنزعج وتتوتر حتى لا تزيد حالتها

النفسية سوءاً، ولكن يجب عليها أن تتفهم الموقف جيداً ، وتحاول حل مشاكلها النفسية . وإذا لم تجد سبباً نفسيًا قويًا لغياب الدورة ، فمن المحتمل إذن وجود سبب عضوي لذلك .

٢ - الضعف العام :

سواء كان هذا الضعف ضعفاً عاديًا ناتجاً من سوء التغذية أو هو ضعف نتيجة لسبب مرضي وفي كلتا الحالتين يجب على الفتاة الاهتمام بالتغذية الجيدة والاستعانة بالفتيامينات والمعادن خاصة الحديد لعلاج أنيميا نقص الحديد ، وهي منتشرة بين النساء عامة ، مع الاستعانة بفاتحات الشهية في حالة الشكوى من فقدان الشهية ، إلى جانب علاج المرض المسبب للضعف . . في الحالة الثانية .

ومن فاتحات الشهية يمكنك استعمال موسيجور Mosegor أو فيتافوس Vita-phos.

الجرعة : ملعقة كبيرة قبل الأكل بنصف ساعة ، ويوجد من النوع الأول أقراص تستعمل بنفس الطريقة .

ومن الحديد يمكنك استعمال سلو - ف Slow- fe.

الجرعة : قرص بعد الإفطار وقرص بعد العشاء . أو يكفى أن تأخذ المريضة قرصًا واحدًا يوميًا لتجنب حدوث الإمساك .

٣ - الأمراض المزمنة : مثل الدرن ومرض السكر .

٤ - أسباب تتعلق بالهرمونات : وهي وجود نقص في هرمونات المبيض (الأستروجين والبروجستيرون) سواء لسبب في المبيض نفسه أو لنقص فى إفراز هرمون الغدد الأخرى كالغدة النخامية والغدة الدرقية ، والذي يؤثر بدوره على إفراز هرمونات المبيض .

وعلاج هذه الحالة يكون بإعطاء الأستروجين والبروجستيرون بالتبادل أو بإعطاء هرمونات الغدد الأخرى ، وأحيانًا عن طريق تناول أدوية محدثة للتبويض .

٥ - أسباب موضعية :

مثل انسداد غشاء البكارة تمامًا . وهو عيب خلقى أدى إلى عدم ظهور ثقب أو ثقوب بالغشاء ليمر خلالها دم الحيض ، وفي هذه الحالة لا تظهر الدورة نهائيًا بعد البلوغ ، وتشكو الفتاة من مغص الدورة الشهرية وأعراضها ، لكن دون نزول دم الحيض . ومع الوقت ، يبدأ ظهور ورم بأسفل البطن نتيجة لتجمع الدم المختزن . وعلاج هذه الحالة سهل ، عن طريق عمل فتحة صغيرة بالغشاء لتصريف الدم المختزن وللسماح بنزول دم الحيض بعد ذلك .

غزارة دم الحيض :

يمكن وصف دم الحيض بالغزارة في الحالة التالية :

* نزول الدم على فترات متقاربة وبكمية كبيرة .

* استخدام عدد من الفوط الصحية .

* استمراره لأكثر من سبعة أيام .

* إذا كان لون الدم أحمر غامقًا أو مصحوبًا بتجلطات دموية .

ولغزارة دم الحيض أسباب عديدة لكن معظمها لا ينطبق على الفتيات ، ففي كثير من الأحيان يرجع السبب إلى اضطرابات الحالة النفسية (كما سبق) أو قد لا يوجد سبب لغزارة دم الحيض بمعنى أن هذه طبيعة الفتاة ، وكذلك يؤدى ارتفاع درجة حرارة الجسم أو درجة حرارة الجو الخارجى إلى زيادة دم الحيض . وأحيانًا قد يزداد دم الحيض في الفتيات نتيجة لاحتقان الحوض لأسباب مختلفة مثل ممارسة العادة السرية، أو نتيجة للإثارة الجنسية ، أو الكسل وقلة الحركة .

ومن ضمن الأسباب الأخرى لغزارة الطمث والتي تنطبق أكثر على السيدات : وجود ورم ليفي بالرحم - ارتفاع ضغط الدم - التهاب بطانة الرحم - نمو أنسجة مماثلة لبطانة الرحم في مواضع أخرى داخل الحوض - وجود خلل هرموني .

وللعلاج من تلك الحالة يفضل استشارة الطبيب المتخصص.

المتاعب التي تسبق نزول دم الحيض :

تشكو بعض الفتيات والسيدات من صداع وعصبية شديدة وآلام في الثديين في الأيام القليلة قبل نزول الطمث . ومما يفسر ذلك أن هرمون الأستروجين يحتجز كمية زائدة من الماء والملح في الجسم . ولعلك تلاحظي قلة خروج البول في هذه الفترة .

وللتغلب على هذه المتاعب ، يجب منع أو تقليل الملح في الطعام خلال الأسبوع السابق لنزول الطمث . ويمكن ، بعد استشارة الطبيب ، أخذ دواء مدر للبول والملح خلال هذا الأسبوع، أو استعمال أدوية أخرى ينصح بها الطبيب .

ويلاحظ أن هذه المتاعب تزول فور نزول الطمث نتيجة انخفاض مستوى الاستروجين في الدم ، مما يترتب عليه تخلص الجسم من الماء والملح الزائد عن حاجته. وتلاحظ كثير من الفتيات زيادة كمية البول في اليوم السابق وأثناء الحيض .

أشياء تسبب إزعاجاً

الإفرازات المهبلية:

معظم الإفرازات المهبلية في الفتيات ليست مخيفة على الإطلاق ، وليس لها أي تأثير على غشاء البكارة أو القدرة على الإنجاب ، كما تتصور بعض الفتيات .

والإفرازات المهبلية نوعان : إفرازات طبيعية أو فسيولوجية ،وإفرازات مرضية أي نتيجة للإصابة بمرض معين .

وتتميز هذه الإفرازات بصفة عامة بكمية قليلة ، لا تزيد عن بضعة سنتيمترات مكعبة ، وبلون رائق شفاف أو قد تميل إلى اللون الأبيض في مجموعها ، كما أن لها رائحة مميزة وليست كريهة هي رائحة الجنس . والأهم من ذلك أنها لا تثير الرغبة في الحكة (الهرش) ، ولا تسبب عمومًا الشعور بعدم الارتياح أو المضايقة ، لكن ربما تشعر الفتاة بالقلق أحيانًا عند زيادتها ، ويمكنك إدراك هذه الخواص بنفسك بملاحظة هذه الإفرازات على الشفرين الخارجيين أو حول المهبل . وتزداد هذه الإفرازات عمومًا في الأحوال التالية :

* عند الإثارة الجنسية : سواء بالاتصال الجنسى أو التفكير في الجنس أو الاحتلام.

* عند التبويض ، أي في منتصف الدورة الشهرية .

* أثناء الحمل .

* قد تزداد في حالة الإمساك المزمن والضعف العام وعدم ممارسة الرياضة والوقوف أو الجلوس لفترة طويلة ، وأيضًا مع التوتر النفسى .

وتخرج هذه الإفرازات من عدة أماكن هي :

ـ **غدة بارثولين** : وهي مجموعة من الغدد الدقيقة خلف الشفرين الكبيرين ، ويخرج إفرازها عند الإثارة الجنسية فقط ، ليجعل المكان لزجًا مما يسهل إيلاج العضو في حالة حدوث اتصال جنسى . وهو إفراز شفاف له رائحة الجنس .

٢ ـ إفرازات من المهبل : بالرغم من أن المهبل لا يحتوى على أية غدد، لكن خلاياه تقوم أثناء فترة الخصوبة عموماً برشح سائل حامضى يميل إلى اللون الأبيض، وهذا السائل بخاصيته الحامضية يمثل وسيلة دفاع طبيعية ضد الميكروبات التي قد تغزو المهبل ، فهو يوقف نموها ويمنع نفاذها لأعلى .

٣ ـ إفرازات من غدد عنق الرحم : وهي إفرازات مخاطية قلوية الخاصية ، شفافة، يزداد إفرازها وقت التبويض . ولهذه الإفرازات أهمية كبيرة جداً في حدوث الإنجاب ، فهي تسهل صعود الحيوان المنوي إلى داخل الرحم ، لكن من الممكن أيضاً مع تغير طبيعتها أن تمنع صعوده مما يسبب العقم .

٤ ـ إفرازات من غدد الرحم : وهي إفرازات شفافة غنية بالجليكوجين والجلوكوز، ووظيفتها تغذية البويضة المخصبة التي قد تصل إلى الرحم ، وتفرز بعد حوالي ثلاثة أيام من حدوث التبويض .

الإفرازات المهبلية المرضية :

هنا تزيد كمية الإفرازات المهبلية مما يدعو الفتاة إلى كثرة تغيير ملابسها الداخلية، التي تتسخ بلون بني مصفر بعد جفاف الإفرازات عليها . كما يتغير لون الإفرازات فقد تصبح صفراء أو رمادية أو بيضاء أو خضراء ، كما تتغير رائحتها إلى رائحة كريهة. ويصاحب الإفرازات حرقان وحكة شديدة ، وقد تظهر تسلخات بالفرج إذا لم تهتم الفتاة بتغيير ملابسها الداخلية .

ويدل ظهور الإفرازات المهبلية بهذه الصورة ، على وجود التهاب بالمهبل والذي يحدث نتيجة للإصابة بأنواع مختلفة من الميكروبات والطفيليات ؛ وأكثر هذه الالتهابات شيوعاً بين النساء عموماً الالتهاب الفطرى والإصابة بالترايكوموناس .

وتعتبر الفتاة أقل عرضة بكثير للإصابة بالتهابات المهبل أو الفرج عموماً عن المرأة المتزوجة ما دامت تتبع أبسط قواعد النظافة العامة .

فمما يساعد على ظهور هذه الالتهابات في الفتاة إهمال الاستحمام أو غسل الفرج بعد الذهاب إلى دورة المياة ، أو إهمال تغيير الفوط الصحية أثناء الحيض ، أو

عدم الاهتمام بتغيير الملابس الداخلية بصفة منتظمة خاصة في الجو الحار وعلى الأخص الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية .

ويفضل كذلك لتجنب الالتهابات المهبلية الابتعاد عن الاستحمام في البانيو بواسطة الفقاقيع (الرغاوى) أو وضع زيوت عطرية لاحتمال إصابة المهبل بالتهابات كيميائية من هذه المواد .

الالتهاب الفطرى :

تزداد إصابة المهبل بفطر المونيليا (كانديدا) مع استعمال المضادات الحيوية لفترة طويلة، أو مع تناول هرمون الاستروجين مثل حبوب منع الحمل . وأيضًا أثناء الحمل، أو الإصابة بمرض السكر . ففي هذه الأحوال ينشط فطر المونيليا الذي يوجد في الأمعاء بصورة طبيعية ويبدأ في غزو المهبل مسببًا الالتهاب الفطرى ، وفي بعض الأحيان قد تتم الإصابة عن طريق نقل العدوى بالأيدى الملوثة من منطقة الشرج إلى المهبل . ويمكن أيضًا أن تنتقل العدوى بالمونيليا من خارج الجسم ، عن طريق الفوط أو الآلات الجراحية الملوثة ، وقد تنتقل عن طريق الزوج إذا كان مصابًا بمرض السكر.

وتظهر أعراض الإصابة الفطرية للمهبل ، في صورة :

- حكة شديدة وحرقان .
- ظهور إفراز مهبلي يشبه اللبن الرائب أو الزبادى ، له رائحة الخميرة .
- التهاب واحمرار الفرج والمهبل .
- قد يظهر حرقان في البول مع كثرة التبول .

وللعلاج من تلك الالتهابات يفضل استشارة الطبيب المتخصص .

رائحة الفم : المشكلة والعلاج :

أن تكون رائحة الفم كريهة ، فهذا أمر يتعارض مع جمالك بشدة ، وربما يدعوك للانطواء وتجنب الآخرين ، ويرجع السبب إلى أحد الأسباب التالية :

* تناول بعض المأكولات : كالبصل أو الثوم أو بعض المشروبات كالحلبة ، وهنا تظهر رائحة كريهة بصفة مؤقتة .

* أسباب تتعلق بالأسنان : مثل عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة ، مما يؤدى إلى تخمر بقايا الطعام بالبكتريا وانبعاث رائحة غير مستحبة - خراج الضرس - تسوس الأسنان الشديد - وجود مرض باللثة .

* التهابات بالفم أو الأنف : مثل التهاب اللوزتين المزمن أو الالتهاب الصديدى الحاد - التهاب الجيوب الأنفية .

* حالات الإمساك وعسر الهضم .

* أثناء أمراض الحميات مثل التيفود .

* أسباب نفسية : في بعض الحالات قد تشكو الفتاة من انبعاث رائحة كريهة من الفم، بالرغم من عدم صحة ذلك بدليل عدم تقبل الآخرين لما تدعيه ، ففي هذه الحالات تكون الشكوى مجرد وهم أو عرضًا لبعض الأمراض النفسية مثل مرض الوسوسة ومرض القلق العصبي .

* أسباب غير مألوفة : في بعض الحالات المرضية المتقدمة ، تنبعث رائحة كريهة من الفم تكون مميزة للحالة ، مثل غيبوبة السكر (رائحة الأسيتون) - البولينا (رائحة النشادر) - الفشل الكبدي (رائحة الفئران).

* كذلك في بعض أمراض الجهاز التنفسى المزمنة ، مثل خراج الرئة وتمدد الشعب الهوائية ، تنبعث رائحة كريهة من الفم ، نتيجة لتكون بلغم صديدي كريه الرائحة .

*** العـــلاج :**

ـ يكون بتجنب وعلاج السبب . مما قد يستـدعى إجراء بعض الفحوصات الطبية مثل فحص الجيوب الأنفية أو فحص الأسنان .

وفي حالة عـدم التوصل لسبب مـعين ، بعد الفحص الإكلـينيكي وإجراء بعض الأبحاث الطبـية مـثل عمل أشعـة على الجيـوب الأنفية ، يمكنك اسـتشـارة الطبيب النفسى .

ـ وبصفة عامة ، اهتمى بغسل الأسنان بالفـرشاة يوميًا ، وتعطير الفم باستحلاب النعناع وما أشبه .

زيادة شعر الجسم : المشكلة والعلاج :

قد تشكو بعض الفتـيات من نمو الشعر في أجـسامهن بطريقة مشـابهة لنموه في الرجـال سواء من ناحـية غـزارته أو من ناحيـة نموه في أماكن مـثل الوجه والثـديين والبطن .

وهي مشكلة ليست سهلة ؛ لأنهـا تتعارض إلى حد كبير مع كل مـقومات الجمال ومع الشكل الطبـيعى . لـلأنثى بصفـة عامـة ، مما يدفع الفـتاة في هذه الحـالة إلى الاكـتئـاب النفسـى والانطواء ، بل ربما يدفعـهـا هذا الأمر إلى بعض الوسـاوس ، كاحتمال إصـابتها بمرض خطير ، أو عدم قدرتها على الإنجـاب ، أو أنها في طريقها للتحول إلى الجنس الآخر .

لكنه في الحقيقة اتضح بناء على الإحصائيات أن توزع الشعر في جسم المرأة يشبه توزيعه في جسم الرجال في عدد كبير من النساء الطبيعيات . فوجد أن نمو الشعر في البطن يوجد في حوالي ٣٠ ٪ من النساء الطبيعيات ، كذلك قد يأخذ نمو شعر العانة الشكل الذكرى (مـثلث رأسه لأسـفل) في حوالي ٣٥ ٪ من النسـاء اللاتي تتراوح أعمارهن بين الخامسة عشرة والخامـسة والأربعين ، ويظهر الشعر فوق الشفة العليا في نسبـة لا تقل عن ٢٥ ٪ من النساء الطبيـعيات . مما يدل على أن السـبب الأول لهذه الظاهرة هو سبب طبيعى لا يعني وجود أي خلل بالجسم .

كذلك يتأثر نمو الشعر على هذه الكيفية بالبيئة بالبيئة أو المناخ الذي تعيش فيه المرأة ، فلعلك تلاحظي أن بعض نساء دول حوض البحر الأبيض المتوسط خاصة في اليونان وقبرص يتصفن بغزارة شعر الجسم ونموه في أماكن شاذة .

لكن قد تحدث هذه الظاهرة نتيجة لوجود سبب عضوي يتعلق بهرمونات الجسم، حيث إن زيادة هرمونات الذكورة (الأندروجين والتستوستيرون) والتي توجد في جسم المرأة بنسبة بسيطة تؤدى إلى حدوث هذه الظاهرة ، وتزداد هذه الهرمونات في الحالات التالية :

* التكيس المتعدد للمبيض : وهو أكثر الأسباب العضوية شيوعًا لهذه الظاهرة .

* أورام المبيض المفرزة للهرمونات الذكرية .

* المتلازمة الكظرية الجنسية (حالة شبيهة بالتخنث)، وفيها يزداد حجم البظر وينقطع الطمث (البظر هو أصلا عضو ذكرى ضامر) .

* مرض العملقة (زيادة هرمونات النمو) فقد يصحبه حدوث تغير في المبيض يؤدى لزيادة هرمونات الذكورة .

* كثرة تعاطي هرمونات الذكورة في السيدات ، والتي تستخدم أحيانًا كمادة مقوية وبناءة للجسم .

وقد يحدث أيضًا نمو للشعر بطريقة غير طبيعية مع زيادة الكورتيزون في الجسم ، مثل :

* متلازمة كوشينج (زيادة نشاط الغدة فوق الكلوية) حيث يزداد إفراز الكورتيزون الداخلي ، ويظهر الشعر في هذه الحالة بدرجة بسيطة خاصة في الذقن .

* تناول الكورتيزون كعلاج لمدة طويلة .

العلاج :

في حالة وجود سبب عضوي يتم العلاج بالهرمونات ، أو أحيانًا بالجراحة في حالة وجود أورام ، ويستمر العلاج بالهرمونات لفترة طويلة ويعطى نتائج جيدة . وبصفة عامة ، يمكنك عمل الآتى :

* إذا كان شـعر الوجـه ، خاصة منطقـة الشارب وَاللحـية ، قليـلا يمكن نزعه بواسطة الملقـاط ، أما إذا كـان أكثر غـزارة كان اللون قـاتمًا، فيـمكن استـعمـال ماء الأكسجين ليجعل لونه فاتحًـا غير ملحوظ ، ويتم ذلك بأن يبلل الذقن والشارب بماء الأكسجين ثم يعرض الوجه للضوء لمدة عشر دقائق .

* أما إذا كان الشعر سميكًا وفي منطقة صغيرة ، يمكن التخلص منه بصفة دائمة لدى طبيب الأمراض الجلدية بواسطة كي جذور الشعر بالإبرة الكهربائية على جلسات ولاحظى أن هذه العملية تتكلف الكثـير ، كما أنها تحتاج لطبـيب متمكن وإلا تسبب في حروق بالجلد .

ويفضل عدم حلاقة الشعر في هذه المناطـق ؛ لأن جذور الشعر تبقى فتعطى لونًا مخضرًا غير مستحب في الفتيات .

* أما شعر الجسم والأطراف ، فأفضل طريقة هي الطريقة المعروفة بين الفتيات.

وهناك مستـحضرات تجميل مـتعددة لإزالة الشعر ويفـضل استعمالهـا في فترات متباعدة لأنها تحتوى على كيماويات سامة يضر الجسم استعمالها بكثرة .

زيادة العرق : المشكلة والعلاج :

زيادة إفراز العـرق هو أمر طبيعى يـحدث مع الارتفاع الشديد لدرجـة الحرارة أو بعد أداء مجهود عضلي شاق ، لكن قد تعـاني بعض الفتيات من غزارة العرق بصورة غيـر طبيعيـة ، مما يسبب لهن بعض المضايـقات والخجل ، خاصـة إذا صاحب زيادة العرق وجود بعض التشققات أو قشـور بالجلد ، كما يحدث عادة مع عرق القدمين ، مما يؤدى إلى انبـعاث العرق بـرائحة كريهـة نتيـجة لتـحلل العرق والأنسـجة التـالفة بالبكتريا والفطريات .

وهناك نوعـان من غزارة العـرق ، إما حـدوث زيادة في عرق الجسم كله ، أو حدوث زيادة في عـرق بعض مناطق الجسم مثل : تحت الإبطين ـ كفـا اليدين ـ باطنا القدمين ـ منطقة العانة .

يزداد عرق الجسم بصفة عامة في الحالات التالية :

* زيادة نشاط الغـدة الدرقية (الموجـودة بالرقبة) : وهنا يصـاحب زيادة العرق وجود بعض الأعـراض الأخرى مثل : رعشـة بأصابع اليد ـ فـقدان في الوزن ـ توتر عصبي ـ جحوظ بالعينين ، وقد يظهر ورم بالغدة الدرقية .

* السمنة المفرطة.

* أمراض الحميات .

* تعاطي المشروبات الكحولية .

* بعض أمراض الجهاز العصبي المركزي .

العـــلاج :

- يكون بعلاج السبب ، ويعالج زيادة نشـاط الغدة الدرقية بالأدوية التي تحد من هذا النشاط أو أحيانًا بالإشعاع أو الجراحة في حالة وجود ورم .

وفي كل الأحوال يفضل استشارة الطبيب المتخصص واتباع إرشاداته .

زيادة عرق اليدين والقدمين :

قد تحـدث زيادة في هذه المناطق بحدة أو بشكل مركـز عن باقي المناطق ، وعادة يزيد عرق اليدين والقدمين نتـيجة للتوتر العصبي والعاطفي ،حـيث يتسبب الخوف أو القلق أو الخـجل أو الغضب أو غـيرها من المشـاعر في زيادة تنبـيه الجـهاز العـصبي السمبثاوى ، المتحكم في إفراز الغـدد العرقية ،مما يزيد من إفراز العرق ،وتحدث هذه الظاهرة على الأخص في فترة البلوغ نتيجة للانفعالات العاطفية ورهافة الأحاسيس.

العلاج :

- يمكن إقلال إفراز العـرق بوضع اليدين أو القدمين لمدة خمس دقـائق يوميًا في محلول ٣ ٪ فورمـالين (فورمالدهايد) أو محلول مركـز من كلوريد الصوديوم ، ثم غسل القدمين أو اليدين وتجفيفهما جيدًا .

تؤدى هذه المحاليل إلى انكماش الغدد العرقية مما يقلل من إفرازها . لكن لاحظي أن استخدام مثل هذه المحاليل قد تؤدى إلى الحساسية الجلدية ، لذلك يفضل أن تستشيرى طبيب الأمراض الجلدية في اختيار المحلول أو الوسيلة الموضعية المناسبة لإقلال إفراز العرق .

ـ لبس صندل أو شبشب ، متى سمحت الظروف ، ويفضل أن يكون مصنوعًا من الجلد الطبيعى حتى يمتص العرق ويسمح بالتهوية ، وابتعدى عن الصنادل أو الشباشب المصنوعة من مواد صناعية مثل البلاستيك والجلد الصناعى .

ـ يفضل أن ترتدى شرابًا من القطن أثناء لبس الحذاء ، مع رش باطن القدم ببودرة تلك لامتصاص العرق أو ببودرة مضادة للفطريات (التينيا) مثل بودرة دكتارين .

ـ يمكن استعمال أقراص بلاسيد ، كما سبق .

ـ يمكن العلاج في بعض المراكز الطبية باستخدام جهاز كهربائي يقوم بحقن مادة مضادة لإفراز العرق تحت جلد اليدين والقدمين .

زيادة عرق الإبطين :

يساعد الدفء في هذه المنطقة على زيادة العرق ، لكنه قد يزداد أحيانًا بدرجة كبيرة ولسبب غير واضح ، وعادة ينبعث العرق من هذه المنطقة برائحة كريهة نتيجة لتحلله بالبكتريا .

ولعلاج ذلك :

ـ يجب استخدام المستحضرات الموضعية الشائعة ، المضادة للعرق والمزيلة لرائحته لكن يجب ملاحظة أن بعضها قد يتسبب في حساسية الجلد في هذه المنطقة .

ـ يمكن علاج الحالة جراحيًا عن طريق إزالة بعض تجمعات الغدد العرقية الموجودة تحت الإبط ، وذلك في الحالات الشديدة .

ـ لتجنب حدوث أية إصابة فطرية أو بكتيرية - خاصة إذا صاحب غزارة العرق

وجود تسلخات أو قشور بالجلد ، يفضل الاستحمام يوميًا وإزالة شعر الإبط ، ويمكن رش المنطقة ببوردة تلك أو بودرة دكتارين .

رائحة العرق الكريهة :

وسبب ذلك قد يكون لوجود مرض أو بؤر عفنة بالجسم ، أو نتيجة لتناول بعض الأطعمة كالثوم والبسطرمة والكراث والمأكولات التي بها كزبرة ، وبعض المشروبات كالحلبة ، وقد يكون السبب تناول بعض الأدوية . وفي بعض الأحيان قد تكون الشكوى من الرائحة الكريهة للعرق مجرد وهم بدافع الوسوسة أو القلق العصبي .

لكن في معظم الأحيان يكون السبب خارجيًا وليس داخلياً ، بمعنى تحلل العرق بالميكروبات المختلفة أو على الأخص الفطريات التى تؤدى للإصابة بالتينيا ، ويساعد على هذه العدوى غزارة العرق وحدوث تسلخات بالجلد ، وعدم الاهتمام بالنظافة والاستحمام ، لذلك ينبعث العرق برائحة كريهة خاصة من تحت الإبط والقدمين لغزارة العرق في هذه المناطق .

لذلك يكون العلاج بالاهتمام بنظافة هذه الأماكن وتهويتها ويمكن استعمال بودرة تلك لتمتص عرق القدمين ، والبخاخات المضادة للعرق بالنسبة للإبط، وفي حالة الإصابة بالتينيا تصبح رائحة العرق عفنة تشبه رائحة النشادر مع تسلخ الجلد وتغطيه ببعض القشور ، كذلك يتغير لون شعر الإبط ويصبح سميكًا وخشنًا . وفي هذه الحالة يمكن استعمال مضادات الفطريات . فالبنسبة للقدم يمكن استعمال بودرة دكتارين وترش على باطن القدم مرتين يوميًا . وبالنسبة للإبط يمكن استعمال نفس البودرة أو مرهم كانسين ويدهن به الإبط مرتين يوميًا ويستمر العلاج لأسبوع على الأقل .

ونصيحتي لك أن تتجنبي استعمال الكولونيا للتغلب على رائحة عرق الإبط لأن الكولونيا بها مادة تساعد على انتشار الرائحة ، فتحمل رائحة العرق مع رائحة الكولونيا فتعطى رائحة أسوأ . أما مستحضرات التجميل المزيلة لرائحة العرق ، فلا تحتوى على مثل هذه المواد .

الحكة (أو الهرش) حول الأعضاء التناسلية :

الحكة أو الرغبة في الهرش حول الأعضاء التناسلية هي عرض لبعض الأمراض التي قد تصيب هذه المنطقة ، وهي عرض « مخجل » حيث لا تستطيع الفتاة مقاومة هذه الرغبة في الحياة العامة، كما قد يدعونا هذا العرض إلى الضيق والتوتر حين تكون الرغبة في الهرش شديدة ومُلحة .

وأهم أسباب الحكة في هذه المنطقة ، هي الأمراض التالية :

١ - التينيا ٢- إيثرازما

٣ - التهاب الجلد من الاحتكاك ٤- الحساسية الجلدية

٥ - قمل العانة.

١ - التينيا :

هو أكثر هذه الأمراض شيوعًا ، ويطلق على التينيا في هذا المكان تينيا الإرب . والتينيا تعني الإصابة بالفطريات ، وتظهر الإصابة في هذا المكان في صورة لطع أو بقع كبيرة ، وأهم ما يميز هذه البقع هو نشاط حافتها حيث تظهر الحافة مائلة للاحمرار عن الجزء الداخلى للبقعة كما تحتوى ، خاصة في الإصابة المبكرة ، على حبيبات دقيقة تميزها .

وتُغطى المنطقة المصابة ، خاصة في منتصفها ، بقشور دقيقة ، وبفحص بعض هذه القشور تحت الميكروسكوب يمكن التأكد تمامًا من الإصابة الفطرية .

وتنتقل الإصابة بالفطريات بعدة وسائل مختلفة مثل استعمال « فوط » الغير - دورات المياة العامة - حمامات السباحة أو الاستحمام في البحر - أيضًا عن طريق الاتصال الجنسي .

ويساعد أيضًا في الإصابة زيادة العرق في هذه المنطقة وعدم تهويتها .

العــلاج :

- دهان الجلد صباحًا ومساء بأحد المراهم المضادة للفطريات ،وهي كثيرة ، مثل :

* كانستين .

* باترافين

* تينيا كيور.

ويمكنك أيضًـا استـعمـال بعض هذه المراهم في صـورة سوائل ، كـالنوع الأول والثاني ، حتى لا تتسخ ملابسك .- غلي الملابس الداخلية.

- المحافظة على نظافة وجفاف المنطقة المصابة من العرق .

التبول الليلي اللاإرادى :

من الأمور التي تعاني منهـا بعض الفتيات ، ولا تستطيع حتى مـصارحة الطبيب بها، في كثـير من الأحيان ، هي مشكلة التبـول في الفراش أثناء النوم ، وهي ليست مشكلة نادرة الحـدوث بل هي موجودة بالفعل خـاصة بين الفتيـات في مرحلة البلوغ والمراهقة ، بل وموجودة أيضًا بين طالبات الجامعة .

الأسباب :

في معظم الحـالات التي تعاني منهـا الفتـيات في سن البلوغ أو سن الشـباب ، يرجع السبب إلى اضطراب الحالة النفسية ،وليس لوجود مـرض عضوي ، كما تعتقد معظم الفـتيات صاحبـات هذه المشكلة ، فغالبا يـكون السبب هو وجود أزمة نفـسية تعاني منها الفتـاة ، مثل إحساسها بالضيق من اهتمـام أمها بأختها أكثر من اهـتمامها بها، فـيظهر التبـول الليلي في هذه الحالة كـتعبيـر غير ناضج عـن السخط على هذا الوضع ، وكمتنفس للكآبة التي تعاني منها الفتـاة ، وأحيانًا قد يصاحب التبول الليلي انفعالات أخرى كالأحلام المزعجة أو الكوابيس والمشى أثناء النوم .

ومن الملاحظ أيضًا أن التـبول الليلي قد يظهر في بعـض الحالات عن الأخرى ، بمعنى أن الأب أو الأم كان يعـاني من هذه المشكلة أثناء فتـرة البلوغ ، ويساعـد أيضًا

على التبـول الليلي انغماس الفتـاة في النوم العميق ، وهي ظاهرة ملحـوظة أيضًا في بعض أفراد العائلات .

وأحيانًا قـد يظهر التبول اللاإرادي لأسـباب عضوية مثل وجـود عيب خلقي في فقرات أسفل الظهر ، أو لصغر حجم المثانـة البولية أو وجود التهاب شديد بها ، وقد يظهر أيضًا في السيدات كثيرات الإنجاب نتـيجة لضعف العضلات السفلى للحوض مما يدفع المثانة للتمـدد نحو المهبل وسقوط الرحم للخلف . لكن غالبـا يحدث التبول اللاإرادي في هذه الحالات أثناء النهار أيضًا .

العـــلاج :

ـ حاولى تفهم الموقف جيدًا ، وحل المشكلة بطريقـة ناضجة ، ويمكنك استشارة الطبيب النفسى .

ـ ولا مانع من عمل فحص بالأشعة العادية على فقرات الظهر وإجراء تحليل بول كامل ، أو إجـراء فحص للمـثانة بالمنظار . . حـتى تتأكـدى من عدم وجـود مرض عضوي ، فهذا يساعدك نفسيًا .

ـ تجنبي تناول سوائل بكثـرة في المساء ، واحرصى على الذهاب لدورة الميـاه قبل النوم ، كذلك احرصى على الاستـيقاظ أثناء النوم للتبول ، يمكن استعـمال منبه لهذا العرض .

ـ تفهم أفراد الأسرة لهذه المشكلة شيء ضـرورى فأي لوم أو سخرية قد يزيد من صعوبة المشكلة .

النظارات الطبية والعدسات اللاصقة

النظارات الطبية والعدسات اللاصقة :

على عكس ما قد تتصورين ، فالنظارة الطبية لا تتعارض مع جمال الوجه في كثير من الأحيان ، بل من الممكن أن تزيده جمالاً بشرط أن تتناسب مع مقاييس الوجه، وأعتقد أنها تعطى جمالاً للمرأة من نوع آخر غير مقاييس الجمال العادية ، وهو جمال الوقار والجدية خاصة إذا كان وراء « النظارة » شخصية رزينة لها فكر رشيد ورأي سديد. ولا أظن في هذا مبالغة ، فهذا رأيي ورأي كثيرين .. أعرفهم ، أما إذا كنت لا تحسين بالانسجام مع النظارة الطبية أو بالحرج في الظهور بها ، فيمكنك الاستعاضة عنها بالعدسات اللاحقة ، متى كانت حالة نظرك تسمح بذلك .

وإليك الآن هذه المعلومات عن العدسات اللاصقة التي قد تفيدك إذا كنت ترغبين في استبدال نظارتك الطبية بالعدسات اللاصقة ، أو إذا كنت أصلاً تستخدمين هذه العدسات .

تصنع العدسات اللاصقة من نوع من البلاستيك الشفاف ، وهناك نوعان من العدسات نوع لين أو رخو ونوع صلب ، ويبلغ قطر النوع الرخو ١٣-١٥ ملليمتر ، ويثبت على العين ليغطي القرنية بأكملها ، وهذا النوع هو الشائع في الاستخدام ، وتوجد منه أنواع مستديمة أي يمكن بقاؤها في العين لفترة من شهر إلى ستة أشهر، كما توجد منه ألوان مختلفة لتجميل العين . أما النوع الصلب ، فلا يستخدم كثيراً ، ويبلغ قطر العدسة من هذا النوع ٧-١٠ ملليمتر وتثبت لتغطي جزءاً من القرنية .

*** متى يمكن استعمال العدسات اللاصقة ؟**

يمكن الاستعانة بالعدسات اللاصقة في الحالات التالية :

- قصر النظر
- طول النظر
- استجماتيزم (عيوب تحدب القرنية) وتستخدم عادة العدسات الصلبة لهذا الغرض .

- لعلاج بعض عيوب القرنية (الجزء الأمامي الشفاف من جدار العين) مثل وجود تقرحات أو حروق أو تشوهات مختلفة .

- في حالات المياه البيضاء التي يصعب علاجها ، وتستخدم العدسات في هذه الحالة لتجميل العين بسبب وجود بياض في حدقة العين بسبب عتامة العدسة .

- لتجميل العين بصفة عامة . فهناك أنواع خاصة من العدسات الرخوة بألوان مختلفة تستخدم لتغيير لون العين ، وهي منتشرة أكثر في أمريكا وأوروبا ، ويقبل عليها بعض الممثلات وغيرهن ، وعادة يخترن اللون البني ليحل محل اللون الأزرق أو الأخضر لعيونهن على عكس ما نتمناه .

مميزات العدسات اللاصقة :

تمتاز العدسات اللاصقة على النظارة الطبية في أشياء ، هي :

* أفضل من الناحية الجمالية ، ولا يمكن رؤيتها داخل العين .

* تعطي قوة إبصار أفضل من النظارة الطبية .

* اتساع مجال الرؤية بالعدسات اللاصقة ، مما يزيد من حرية العينين في الحركة :

* يمكن استخدامها في بعض الحالات التي قد لا تصلح لها النظارة الطبية مثل قصر أو طول النظر الشديدين ، أو بعض الحالات استجماتيزم ، واختلاف قوة إبصار العين ، أو بعد إجراء عملية كتاركت في عين واحدة .

* غير قابلة للكسر . * يمكن استخدامها لأغراض تجميلية ، كما سبق .

عيوب العدسات اللاصقة :

ترتبط معظم عيوب العدسات اللاصقة بالنوع الصلب ، أما النوع الرخو ، وهو الشائع الاستعمال ، فليس له عيوب بالغة ، وهذه العيوب هي :

* عادة يتطلب استخدام العدسات اللاصقة فترة من الوقت ، قد تصل لأسبوع ، للتكيف معها ، خاصة مع النوع الصلب . وخلال هذه الفترة ، يجب أن تزيد عدد

العدسات اليومية التي تستخدم فيها العدسات بصورة تدريجية حتى تتخطى هذه الفترة في أسرع وقت ممكن .

* قد يؤدى عدم تثبيت العدسات على العين بشكل جيد ، خاصة العدسات الصلبة ، إلى خدش القرنية ، والذي يصحبه الإحساس بألم في العين وعدم تحمل الضوء.

* قد يحدث ألم من النوع الصلب على الأخص ، في الجو المليء بالأتربة أو دخان السجائر أو الضعيف التهوية ، أو في حالة احتجاز جسم غريب ، مثل ذرة تراب بين العدسة والقرنية .

* في بعض الأحيان يؤدى استخدام العدسات اللاصقة بصفة مستمرة دون خلعها بعض الوقت ، إلى الإحساس بتعب في العينين بعد خلع العدسات عنها . كذلك قد تشعرين بزغللة في العين إذا حاولتي استخدام النظارة الطبية بعد خلع العدسات .

* يحتاج استخدامها إلى عناية خاصة ، كما سيتضح .

موانع استعمال العدسات اللاصقة :

* إذا رأى الطبيب فرصة حدوث التهاب أو حساسية بالعين ، عند استخدام العدسات.

* عدم قدرة الشخص على تحمل فترة التكيف مع العدسات مما يشعره بالضيق والتوتر .

* وجود رعشة أو التهاب مفصلي باليد يعوق القدرة على خلع أو تثبيت العدسات في العين بإحكام .

* كذلك يجب خلع العدسات عن العين بشكل مؤقت أثناء النوم أو السباحة أو في حالة وجود التهاب بالعين .

* العناية بالعدسات اللاصقة :

بالرغم من أن النوع الصلب من العدسات اللاصقة قد يصاحب استخدامه بعض المشاكل عن النوع الرخو، كما سبق ، إلا أنه أبسط في استخدامه ولا يحتاج لعناية مستمرة ، كما هو الحال في حالة استخدام العدسات الرخوة.

يجب الالتزام تمامًا بالإرشادات التي يشير عليك الطبيب بها للعناية بعدساتك اللاصقة وطريقة حفظها ومسكها باليد. وعادة يتم تنظيف وتعقيم العدسات اللاصقة الرخوة باستعمال سوائل أو أقراص خاصة بواسطة جهاز كهربائي صغير . . وذلك تبعًا لنوع العدسات وما يقرره الطبيب .

كذلك يجب مراعاة الإرشادات التالية أثناء استخدام العدسات اللاصقة بصفة عامة :

- يفضل خلع العدسات الرخوة يوميًا قبل النوم .

ويوجد نوع من هذه العدسات يمكن استخدامه بصفة مستديمة تتراوح من شهر إلى ستة أشهر ، ولكن هذا النوع مناسب أكثر للاستخدام في أوروبا وأمريكا وهذا النوع الشائع هناك .

- يراعى عدم وصول الماء إلى العدسات لأنه ضار بها ، لذا يجب خلعها أثناء السباحة ، ويراعى ذلك أيضًا أثناء الاستحمام .

- عند استخدام الماكياج، ويراعى وضعه من خارج العين فقط ، حتى لا يصل شيء منه إلى العدسة فيؤذيها .

- عدم استعمال مراهم أو قطرات للعين أثناء وجود العدسة حتى لا تفسد مادتها وتغير لونها ،ويوجد قطرات خاصة يمكن استخدامها في وجود العدسات .

- في حالة حدوث ألم بالعين أو احمرار أو إذا أصبحت العدسات غير مريحة في الاستخدام بصفة عامة ، يجب استشارة الطبيب فوراً .

الثـــدى

الثدى ... ومشاكله :

يتكون الثدى من جزءين هما الجزء الغدى وجزء من النسيج الدهني يرقد فيه الجزء الغدي.

ويحتوى الجزء الغدي في الثدي الواحد على حوالي ١٥ إلى ٢٠ فصًا ، كل فص يحتوى على غدد تفرز اللبن ، وهي متصلة بقنوات تحمل اللبن إلى حلمة الثدى.

وقبل مرحلة البلوغ لا توجد هذه الغدد اللبنية ، فهى تتكون عند البلوغ ، فيكبر حجم الثدي، لكنها لا تفرز اللبن إلا بعد الولادة . وهذا التغيير الذي يحدث في الثدي عند البلوغ ويؤدى إلى زيادة حجمه هو بفعل عدة هرمونات تتعاون في ذلك هي هرمون الأستروجين (من المبيض) وهرمون البرولاكتين وهرمون النمو (من الغدة النخامية) ويكبر حجم الثدي أثناء الحمل بفعل هرمونات المبيض ، خاصة هرمون الأستروجين ، لكنه لا يفرز اللبن إلا بعد الولادة ، حيث تؤدى رضاعة المولود لثدي أمه إلى تنشيط هرمون البرولاكتين والذي يقوم بإدرار اللبن .

أما الجزء الآخر من الثدي وهو النسيج الدهني فعلاوة على فائدته في احتواء الجزء الغدي ، فهو يشارك باقي الأنسجة الدهنية في الجسم كمستودع للدهون ، ويتأثر حجمه بهرمون الأستروجين .

آلام الثدى قبل الدورة :

هذه الظاهرة منتشرة إلى حدّ كبير بين الفتيات ، حيث تشعر الفتاة بألم في الثدى في الأيام السابقة لنزول دم الحيض ، مع امتلاء الثدي وتضخمه وقد تلاحظ أيضًا بروز الأوعية الدموية بوضوح من خلال جلد الثدي . وأحيانًا قد يظهر هذا الألم بشدة حتى أن الفتاة قد تتألم من ملامسة ثيابها لثدييها ، ولا تستطيع ارتداء حاملة الثدى « السونتيان » ، مما يشعرها بالتوتر والمضايقة. وهذه الظاهرة ليست ظاهرة مرضية على الإطلاق ، لكنها تحدث بفعل الهرمونات التي يفرزها المبيضان أثناء الدورة، خاصة هرمون الأستروجين ، حيث يؤدى إلى زيادة تدفق الدم في الأوردة

الدموية داخل الثدي مما ينتج عنه تورم الثدي والإحساس بالألم .

وعادة لا يحتاج علاج هذه الحالة سوى تناول بعض مسكنات الألم المعتادة كالنوفالجين أو الأسبرين . أما في حالة الألم الشديد والمستمر مع كل دورة ، فقد تستدعى الحالة العلاج بالهرمونات بمعرفة الطبيب ، وهو علاج بسيط لا يدعو للخوف.

صِغَرْ حجم الثدي :

صغر حجم الثدى هو من الهموم الثقيلة لدى بعض الفتيات والذي يمثل عقبة في طريقهن لاكتمال الأنوثة والجمال ، بل قد تشعرن أيضًا بالغيرة من غيرهن من الفتيات أصحاب الثدي الممتلئ . لكن لحسن الحظ أن وظيفة الثدي الأساسية وهي إدرار اللبن لإرضاع المولود لا تتأثر كثيراً بحجم الثدى ، فليس هناك علاقة أكيدة بين حجم الثدي وكفاءته في إدرار اللبن. كذلك فحجم الثدي يزداد طبيعيًا بتكرار الحمل والولادة فيما بعد ، أيضًا مع كثرة مداعبة الزوج له أثناء العلاقة الجنسية .

كيف يمكن زيادة حجم الثدي ؟

١ - عن طريق التمرينات الرياضية : تساعد التمرينات الرياضية على زيادة تدفق الدم في الأوردة الدموية بالثدي ، كما تقوي العضلات خلفه ، فيزداد حجمه . ومن هذه التمرينات التمرين التالى :

- خذي كرة متوسطة الحجم ، وأمسكيها بين يديك في مستوى الصدر .
- اضغطى الكرة بين كتفيك حتى تشعرى بانقباض العضلات خلف الثديين . عدى إلى خمسة ، ثم ارخي عضلاتك ببطء .
- كرري التمرين عشرين مرة ثلاث مرات يوميًا.

تظهر نتيجة هذا التمرين بعد شهر ، وتكون واضحة بعد ثلاثة أشهر.

٢ ـ عن طريق جراحة التجميل : حيث يتم حقن مادة من اللدائن خلف نسيج الثدي لزيادة بروزه . وكان قد ثار جدل في الصحف والمجلات منذ سنتين أو أكثر عن

عمليات حقن اللدائن عقب وفاة مطربة شهيرة بمرض سرطان الثدي ، وكانت قد أجريت لها مثل هذه العملية . ويؤكد أطباء التجميل أن الطريقة الحديثة حيث يوضع كيس سيلكوني يحتوى على مادة سيلكونية خلف نسيج الثدي ، ولا يسبب سرطانًا بالمرة . ولا يمنع اكتشاف السرطان لدى حدوثه.

٣ - يمكنك وضع قالب أسفنجي داخل مشد الثدي ليزداد بروزه .

ملاحظة : من الطرق القديمة التي كانت تستخدم منذ حوالي عشرين عامًا لزيادة الثدي هي استخدام هرمون الأستروجين لهذا الغرض، سواء عن طريق حقنه إلى الثدى أو في صورة كريمات . وقد ثبت تمامًا أن هذه الطريقة تؤدى إلى سرطان الثدي، فابتعدي تمامًا عن استخدام أي كريمات من هذا النوع .

ثدى أصغر من ثدي :

عدم تساوي حجم الثديين تمامًا ، هي ظاهرة طبيعية لأنها منتشرة في معظم النساء .

أما إذا كان حجم أحد الثديين يصغر الآخر بدرجة ملفتة ، فيمكنك الاستعانة بالتمرين السابق لزيادة حجم الثدي الأصغر ،ولكن اجعلي الكرة ناحية ذلك الثدي .

عدم بروز الحلمة :

هي أيضًا ظاهرة منتشرة بين السيدات ، ويساعد عليها ارتداء الفتاة لحامل ثدي «سونتيان» ضيق . وكثرة الضغط على ثديها ، كأثناء استناد الفتاة على ذراعها أو على الفراش .

ولتصحيح هذه الحالة ، قومي بتدليك الحلمة من ناحية الهالة الملونة إلى طرفها ، وجذب الحلمة بين الإبهام والسبابة برفق ، ويتم ذلك يوميًا . ومن الأفضل أن تستخدمي أثناء ذلك أي نوع من الكريمات أو المراهم الملينة للجلد مثل مرهم بانثينوا .

كبر حجم الثدي :

نادرًا ما يسبب كبر حجم الثديين مشكلة لـلفتاة ، فهى غالبًا تفخر بذلك . لكنه

في بعض الحالات القليلة قد يكون حجم الثديين كبيراً جداً مما لا ينسجم مع عُمر الفتاة وشكلها العام ، علاوة على ما يسببه لها هذا الحجم الكبير من بعض المضايقات.

ولا توجد أسباب واضحة لكبر حجم الثديين على هذا النحو في الفتيات، فمن المألوف أن يحدث ذلك بعد تكرار الحمل والولادة ، لكن غالبًا ما يكون وراء ذلك أسباب وراثية وليس هناك علاج لمثل هذه الحالات سوى العلاج الجراحى ، والذي يتم عن طريق شفط كمية الدهون من داخل الثدي باستخدام قسطرة خاصة لذلك ، أو عن طريق استئصال جزء من الثدي .

أورام الثدي الخبيثة :

قد تعاني بعض الفتيات ، كنوع من الوسوسة بإحساسهن من وقت لآخر باحتمال وجود ورم خبيث بالثدي ، وقد يكون الدافع لهذا الإحساس هو كثرة ما تسمعه من وقت لآخر عن هذا السرطان المخيف الذي يصيب بعض السيدات .

وأنا لا ألوم أية فتاة قد تحتمل إصابتها بهذا المرض ، فسرطان الثدي هو فعلاً السرطان الأول للمرأة في العالم كله ، كما أن حالات الإصابة به ليست قليلة ، لكني لا أريد أيضًا أن يتحول التفكير في احتمال الإصابة بسرطان الثدي إلى نوع من الوسوسة التي تعكر على الفتاة حياتها وتدعوها كل ساعة للعبث بثدييها حتى تتأكد من خلوه من السرطان .

فإذا كانت الإصابة بسرطان الثدي ليست قليلة إلا أنها نادرة الحدوث بين الفتيات، كما أن هناك مجموعة من السيدات هن دائمًا الأكثر تعرضًا للإصابة بسرطان الثدي عن غيرهن من السيدات ، من ناحية أخرى . يمكنك التغلب على مخاوفك بكل بساطة لو قمتي بإجراء فحص لثدييك من فترة لأخرى ، ولو حتى أثناء الاستحمام أو أثناء ارتداء ملابسك ، حتى تشعري بالطمأنينة من سلامة ثدييك .

من هن المعرضات لسرطان الثدي ؟

تتعرض المرأة لسرطان الثدي في الأحوال التالية :

١ ـ إذا سبق لها الإصابة بورم خبيث بالثدي .

٢ ـ عند وجود ورم سرطاني بالثدي الآخر .

٣ ـ إصابة أحد أفراد الأسرة بسرطان الثدي .

٤ ـ وجود ورم حميد بالثدي من النوع الذي يمكن أن يتحول إلى ورم خبيث .

٥ ـ الثدي الذي أهملت وظيفتـه ، أي في حالة العوانس والراهبات . (لاحظى أن سـرطان عنق الرحم يحدث مع عكس ذلـك ، فهـو ينتشـر بين العاهرات لكثـرة «الاستخدام» واختلاف الرجال).

٦ ـ تناول حبـوب منع الحمل لفـترة طويلة (أكـثر من عشـر سنوات)، نتيـجة لاحتـوائها على هرمـون الأستروجـين الذي قد يؤدى زيادته في الجســم إلى الإصابة بسرطان الثدي .

٧ ـ اختــلال التوازن بين نســبة هرمونات الأنوثة في الجـسم ، بحيث تزيد نسـبة الأستروجين عن نسبة البروجستيرون بصورة غير طبيعية .

٨ ـ وجود إصابة سرطانية خارج الثدي ، كسرطان الغدة الدرقية ، وسرطان عنق الرحـم ، وسرطان القولون .

كيف تفـحصين ثديك بنفسك ؟

يعتمد فحص الثدي أساسًا على المقارنة بين الثديين لإيجاد أي اختلاف في شكل أو طبيعة أحدهما عن الآخر . ومن الأفضل أن تقومي بفحص ثدييك على خطوتين؛ بالنظر أولاً ثم اللمس بعد ذلك ، ويتم الفحص أمام المرآة.

بالنظر : قـارني بين الثـديين من حيـث الآتي : الحجم ـ وجـود بروز أو ورم ـ وضوح الأوعية الدموية في أحدهما عن الآخر ـ شكل واتجاه الحلمة.

ومن الأفـضل كذلك أن تقـومي بعـد ذلك بالانثناء للأمـام. لملاحظة تدلي كل منهما واتجاه كل حلمة أثناء ذلك.

باللمس - تحققي الآن مما وصلت إليه عن طريق الفحص بالنظر ، ثم قومي بوضع راحة أصابع اليد على الثدي وتحريك اليد بحركة دائرية على جميع أجزاء الثدي للكشف عن أي اختلاف مثل وجود أجزاء صلبة أو مختلفة القوام ، يستحسن أن يتم ذلك وأنت راقدة على الفراش ، وأن تضعي وسادة تحت الكتف الذي به الثدي المراد فحصه.

من الأفضل كذلك أن تقومي بفحص إبطيك بسرعة ، للكشف عن وجود أي تورم بالغدد الليمفاوية تحت الإبط. (ينتشر سرطان الثدي في إحدى مراحله إلى الغدد الليمفاوية ، وخاصة الغدد الإبطية).

في حالة اكتشافك لأي اختلاف واضح وغريب بين الثديين ، يجب أن تستشيري طبيب الجراحة العامة .

البدانة : أسبابها وعلاجها

البدانة .. أسبابها .. وكيفية التخلص منها :

يرجع السبب في معظم حالات السمنة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن احتياجات الجسم من القيام بمجهود جسماني أقل من اللازم لاستهلاك هذه الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام . فتتراكم الدهون الزائدة عن حاجة الجسم حول الأحشاء وتحت الجلد مما يزيد من وزن الجسم وظهور حالة البدانة .

ومن أهم الأطعمة التي تؤدي الإفراط في تناولها إلى السمنة ، المواد الدهنية كالزبد والكريمة والمحمر والمقلي ، والمواد النشوية كالأرز والمكرونة والخبز ، والسكريات كالحلوى والجاتوه ، أو تناول كميات كبيرة من السكر في المشروبات . كما يؤدى الإفراط في تناول المياه الغازية إلى السمنة.

وفي بعض الحالات القليلة، قد يرجع سبب السمنة إلى وجود خلل في هرمونات الجسم . وفي هذه الحالة يصاحب السمنة وجود أعراض وعلامات طبية أخرى مميزة لكل حالة ، فمثلا ، في حالة زيادة إفراز الغدة فوق كلوية (متلازمة كوشينج) تحدث حالة من البدانة معروفة بين الأطباء تتميز ببدانة الوجه والصدر والبطن فقط، فتبقى الأطراف نحيفة بالنسبة لهذه الأجزاء ، ويمكن تشبيه ذلك بليمونة محمولة على عمودين من الثقاب . وذلك إلى جانب بعض العلامات الطبية المميزة للحالة وجود خطوط بلون أحمر وردي على الجلد بأسفل البطن وأعلى الفخذين ، وارتفاع ضغط الدم . والإصابة بمرض السكر .

وتظهر البدانة أيضًا مع أمراض الغدة النخامية التي تسبب تأخر النمو الجنسي فيصاحب البدانة في هذه الحالات تأخر الطمث أو عدم ظهور شعر العانة أو عدم نمو الثديين.

وقد يكون للسمنة أيضًا أسباب وراثية أو تكوينية بدليل ظهور السمنة في معظم أفراد بعض العائلات، وإن لم يستدل حتى الآن على وجود عامل وراثي في حالات السمنة ، لكن من الصعب استبعاد ذلك. وقد يرجع السبب أيضًا في هذه الحالات إلى اشتراك أفراد العائلة في عادات غذائية سيئة كالإفراط في تناول الأرز والمكرونة

والخبز ، أو اهتمامهم الزائد بالطعام وتعودهم على كثرة الأكل .

هل أنت بدينة ؟!

يمكنك اعتبار نفسك بدينة ، من الناحية العلمية ، إذا كان وزنك يزيد عن ٢٠ ٪ من الوزن المثالي لك . ويتوقف الوزن المثالي للجسم على طول الجسم والهيكل العظمي . ويمكنك معرفة الوزن المثالي لجسمك بطريقة بسيطة ، لكنها ليست دقيقة تمامًا، فلمعرفة وزنك المثالي اطرحي ١٠٠ من طول جسمك بالسنتيمتر فيكون الناتج هو وزنك المثالي بالكيلو جرام . فمثلاً إذا كان طولك ١٦٠ سم فيكون وزنك المثالي هو ١٦٠ - ١٠٠ = ٦٠ كيلو جرامًا .

ويجب عند قياس طول جسمك أن تكوني عارية القدمين ، كذلك لتحديد وزنك بدقة يجب أن يكون هذا قبل وجبة الإفطار مع ارتداء ملابس خفيفة.

كيف تحتفظين بوزنك المناسب ؟!

لكي تحتفظي بوزنك الحالي والمناسب بالنسبة لك ولا تتعرضي لحالة البدانة ، يجب أن تلتزمي بنظام غذائي جيد يفي بمتطلبات جسمك من العناصر الغذائية المختلفة ولكن دون إسراف . ويعتبر هذا النظام موافقًا بالنسبة لك إذا كان يمد جسمك بما يحتاجه من طاقة (سعرات حرارية).. لا أكثر ولا أقل . ولاحظي أن كمية السعرات الحرارية اللازمة للجسم تزيد مع زيادة المجهود الذي يقوم به الفرد ، فمثلا ما تحتاجه الفتاة التي تجمع بين الدراسة وتأدية أمور المنزل يزيد عما تحتاجه الفتاة التي تدرس فقط، كذلك تزيد حاجة الفتاة عموماً إلى السعرات الحرارية خلال فترة البلوغ والمراهقة نتيجة لنمو الجسم السريع خلال هذه الفترة.

وقد وجد أن المرأة متوسطة العمر . ذات النشاط الجسماني المعتاد سواء في تلبية أمور المنزل أو العمل خارج المنزل تحتاج تقريبًا إلى كمية السعرات الحرارية تتراوح بين ١٥٠٠ إلى ١٨٠٠ سعر حراري في اليوم. أما في حالة وجود ظروف خاصة تمر بها المرأة كأثناء فترة الحمل أو الرضاعة فتزيد كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم، فمثلا تحتاج المرأة الحامل ابتداء من الشهر الرابع إلى ٢٠٠ سعر حراري زائد عما

تحتاجه قبل فترة الحمل. وتحتاج المرأة أثناء الرضاعة إلى زيادة السعرات الحرارية بحوالي ١٠٠٠ سعر حراري خلال الستة أشهر الأولى من الرضاعة. أما المرأة في سن اليأس وما بعدها ، فتقل احتياجاتها من السعرات الحرارية ، لذلك يجب أن تكون المرأة حذرة خلال هذه الفترة في تناول المواد النشوية والسكرية والدهنية حتى لا تصاب بالسمنة وما قد ينتج عنها من أمراض ، خاصة هذه الفترة .

أضرار السمنة :

بصرف النظر عما تسببه السمنة من تشويه لجمال الفتاة وحسن شكلها ، وأيضًا إلى نقص اللياقة البدنية وخفة الحركة ، فللسمنة أضرار أخرى بصحة الجسم ، فهي تعرض الجسم مع التقدم في العمر بالإصابة بأعراض عديدة مثل السكر ، وأمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، وآلام المفاصل ، وارتفاع ضغط الدم ، وحصاوي المرارة. ولعله من الملاحظ الارتباط الوثيق بين هذه الأمراض وبين حالة السمنة في كثير من المرضى .

طرق التخسيس المختلفة :

١ - أغذية الرجيم :

أصبح موضوع التخسيس شاغلاً لأذهان الكثير من بنات حواء ، مما يجعل هذه الفكرة تدخل في مجال التجارة بشكل واضح، فانتشرت في الآونة الأخيرة أسماء لأنواع كثيرة من الأغذية الخاصة لإنقاص الوزن ، قد يكون بعضها مكتمل العناصر إلى حد ما ، بينما أغلبها غير ذلك . كذلك تعتمد بعض أنواع الأغذية على صنف واحد من الطعام مثل رجيم الجريب فروت ورجيم البيض ورجيم الموز ورجيم الخضر.

وإن كانت بعض هذه الأغذية تنقص من الوزن بسرعة ، إلا أنها تعرض الجسم إلى نقص بعض العناصر الغذائية المهمة ، كما أنها قد تحدث نوعًا من الخلل بوظائف الجسم ، خاصة إذا كان يصاحب السمنة أمراض أخرى مثل مرض السكر وضغط الدم ؛ لذلك لا تعتبر هذه النظم الغذائية هي الطريق الصحيح لإنقاص الوزن .

٢ - حمامات السونا وأجهزة التخسيس :

كـذلك قد نسـمع عن أساليب أخـرى لإنقـاص الوزن مثل حـمامـات البخـار وحمامات السونا والتدليك وما إلى ذلك . وفي الحقيقة أن كل هذه الطرق هي وسائل مؤقتة لإنقاص الوزن وبدرجـة ضعيفة ، حيث تعتمد علـى فقدان الجسم للسوائل عن طريق العرق، ولكن هذا الفقـدان سريعًا ما يعوضـه الجسم في تناول الماء والمشروبات المختلفة.

أما الوسائل الأخرى مثل أجهزة الذبذبات والأحـزمة الراقصة وصابون التخسيس فكلها مجرد وسائل تجارية وليست وسائل جادة لإنقاص الوزن .

٣ - الإبر الصينية :

وإن كان العـلاج بهذه الطريقة لا ينتج عنه أضـرار جانبية ، إلا أنه يسـتدعي في معظم الأحيان الالتزام بنظام غذائى جيد حـتى يساعد في عملية إنقاص الوزن ، حتى لا تعود الفتاة مرة أخرى إلى بدانتها الأولى ،بل ربما تصبح أكثر بدانة مما كانت عليه.

٤ - أدوية للتخسيس :

قد تُستخدم أحيـانًا بعض العقاقير لعلاج السمنة كضابطات الشـهية ، حيث يفقد المريض جزءاً كـبيـراً من شهيـته للطعـام وبذلك يبدأ وزنه في النقـصان ،كـذلك قد تستخدم العقاقير المدرة للبـول لعلاج السمنة عن طريق فقدان الجسم لجزء من السوائل على فترات متـتالية وأحيانًا قد تسـتخدم الهرمونات في العلاج .وفي الحـقيقة أن كل هذه الأنواع لها أعراض جـانبية ومضاعفات كـثيرة ، لذلك لا أنصحك باستـخدامها دون مبرر قوي وتحت إشراف الطبيب.

٥ - العلاج الجراحي :

هناك عدة طرق للتخلص من السمنة ، ومن أبسط هذه الطرق هو إزالة كمية من الدهون من الأماكن المكتنزة بهـا أو الأماكن المراد تخسـيسها مـثل البطن أو الثديين أو الردفين ، أو أسـفل الفك (اللغـد) ، ويتم ذلك إمـا بالجـراحـة أو بشـفط الدهون بواسطة جهاز خاص لذلك ، ويستخدمه أطباء التجميل إلا أن هذه الطريقة ليست من السهولة كما قد تتصورين ، فلها بعض الأضرار والمضاعفات .

وهناك طرق أخرى حـديثة لعـلاج السمنة بشكل عـام وتستخـدم أساسًـا لعلاج حالات السمنة الشـديدة وخاصة عند منعدمي قـوة الإرادة، من هذه الطرق ، طريقة يقوم فيها الجراح بإدخال بالونة بواسطة منظار إلى المعدة وينفخ البالون ويترك في المعدة لمدة ثلاثة أشهـر . وبذلك تجد الفتاة معـدتها ممتلئة باستـمرار فيقل تناولهـا للطعام ، وهذه الطريقة شـبيهة بما يفعله بعض البـدناء حين يملؤون معدتهم بالسلطة أو الفـاكهة حتى يشعروا بالشبع فتقل شهيتهم لتناول الطعام .

وفي الحالات المستـعصية قـد يجرى الجراح عملية استـئصال من الأمـعاء وإعادة توصيلها بعـد استبعاد جزء منها ، أو بـعمل ربط للفكين بواسطة أسلاك بين الأسنان لمنع دخول غير الطعام السائل.

وهذه الطرق ، كما هو واضح ، ليست طرقًا سـهلة علاوة على أضرارها الجانبية مما لا يجعلها طريقة عملية للتخلص من السمنة .

الطريق الصحيح لإنقاص الوزن :

يتضح من العرض الـسابق لطرق التخسيس أن مـعظمها يعرض صـحتك لبعض الأضرار وأن ما لا يضر منها هو في الحقيقة وسيلة ضعيفة لإنقاص الوزن .

وأعتقد أن اتباع الوسائل التاليـة هو الطريق الصحيح لإنقاص الوزن ،وقد ذكرتها بهذا الترتيب على حسب أهميتها في رأيي:

١ـ رغبتك القوية في إنقاص وزنك ،وما تتـمتعين به من قوة الإرادة لتحقيق هذه الرغبة ،والتي تزداد بتشجيع المحيطين بك على إنقاص وزنك .

٢ـ اتباع نظام غـذائي جيد يساعـد على إنقاص الوزن ، مما قد يستـدعي ضرورة وجود المساعدة الطبية والتي تتمثل في طبيب متخصص في مجال التغذية .

٣ ـ ممارسة برنامج رياضي جيد بانتظام .

ومن الصـعوبات التي قـد تواجـه بعض الفتـيـات ، بعد إنقـاص وزنهن ، هي المحافظة على هذا الوزن الجديد . فقد يكون من الصـعب عليهن الاستمرار على نظام

غذائي ثابت مدى العمر .

١ - قوة الإرادة :

في رأيي أن أهم شيء في خطة إنقاص الوزن هو قوة إرادتك ، حتى تستطيعي الاستمرار ،وحتي لا ترتدي إلى زيادة وزنك مرة أخرى بعد فترة من العلاج . فكثير من البدناء ، بعد نجاحهم في إنقاص وزنهم ،يخرجون عن النظام الغذائي الخاص بهم ويعودون إلى العادات الغذائية السيئة، مما يتسبب في زيادة وزنهم مرة أخرى ،وفي معظم الأحوال يعودون أبدن مما كانوا عليه بكثير ،وهذا أخطر من الناحية الصحية، من الاستمرار بحالة البدانة الأولى ، فأعتقد أنه يجب أن تعقدي العزم على أن تنقصي من وزنك ،وتلتزمي بنظام معين في الطعام ،وتداومي على الاستمرار عليه .

كما أعتقد أن تشجيع عائلتك لك على إنقاص وزنك أمر حيوي يساعدك كثيراً في هذا الموضوع. فمشكلة السمنة هي مشكلة عائلية ، فمن الصعب أن تقللي من طعامك مع إقبال باقي أفراد العائلة على الأطعمة المختلفة بشهية مفتوحة .

٢ - اتباع نظام غذائي جيد :

ليس هناك غذاء « ساحر » لإنقاص الوزن ، فالسمنة من المشاكل الصحية التي تحتاج إلى علاج طويل ـ وللأسف ـ معظم أنواع الأغذية التي تنقص من الوزن بسرعة، هي في الحقيقة مضرة بالصحة ، كما سبق .

ومن أفضل نظم التغذية التي أنصح بها هي أن تداوم الفتاة على تناول وجبات طعام مكتملة العناصر الغذائية ولا تضر بالصحة على المدى البعيد ، مع الإقلال من المواد الدهنية والنشوية والسكريات ، كذلك يجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محدود السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص وزنك بمعدل جيد في البداية مما يشجعك على الاستمرار ، على أن تزداد كمية السعرات الحرارية تدريجيًا أثناء اقترابك من الوصول للوزن المرغوب فيه. ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت ، بعد وصولك للوزن الملائم ، للمحافظة على هذا الوزن .

ولتحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة أثناء العلاج والتي توافق حالة الجسم ، يجب الأخذ في الاعتبار عدة أشياء ، منها كمية وزنك ، ومعدل نشاطك اليومي ، وكذلك الحالة الفسيولوجية للجسم ، فكما سبق أن أوضحت أن كمية السعرات الحرارية اللازمة للإناث بصفة عامة تتغير أثناء فترة البلوغ والمراهقة ، وفترة الحمل ، وفترة الرضاعة وفترة سن اليأس ، أو مع تغير نشاط الجسم بصفة عامة.

لذلك ، فوجود المساعدة الطبية بجانبك أثناء فترة العلاج على يد طبيب متخصص في مجال التغذية ، قد يكون أمرًا ضروريًا ؛ لتحديد نظام غذائي جيد يساعدك على إنقاص الوزن وفي نفس الوقت يتماشى مع حاجة وطبيعة جسمك . كذلك ، فللكشف الإكلينكي قبل بدء خطة العلاج أهمية خاصة لمعرفة سبب السمنة بالتحديد، والتأكد من عدم وجود أمراض مصاحبة لحالة السمنة ، مما قد يغير من نظام العلاج ، وانتقاء الأطعمة المختلفة حسب نوع المرض ، وحسب ما يحتويه كل نوع من سعرات حرارية .

عمومًا ،أوضح لك في الجزء التالي فكرة عن العناصر الغذائية المختلفة وعن السعرات الحرارية ،وأيضًا نضع نظامًا غذائياً قد يناسب الكثير من الفتيات لإنقاص وزنهن.

العناصر الغذائية :

يحتوى الطعام الذي نأكله على العناصر الغذائية التالية :

١ - البروتينات : وتأتى من اللحوم والدجاج والأسماك وأيضًا من الأطعمة النباتية كالفول ،ولكن بنسبة وبقيمة أقل . ويحتاج الصغار إلى كميات وفيرة من البروتينات لتساعدهم على بناء أجسامهم أثناء فترة النمو ، بينما تستخدم البروتينات في الكبار في تعويض الأنسجة التالفة من الجسم ، والبروتينات هي مصدر مهم للسعرات الحرارية والطاقة اللازمة للجسم.

ويجب أن يتناول الكبار على الأقل ٤٥ جرامًا من البروتينات يوميًا ، وهذا ما يتضمنه ٩٠ جرامًا من الدجاج وكوب من اللبن .

٢ - **الكربوهيدرات** : وهي من المصادر المهمة للطاقة أو السعرات الحرارية .

وهناك نوعان من الكربوهيدرات : المواد السكرية والمواد النشوية . فتمدنا الفاكهة والخضراوات بالسكريات، ويسمى هذا النوع من السكريات بالكربوهيدرات البسيطة. وتمدنا الحبوب كالقمح والذرة والفول واللوبيا وكذلك البطاطس بالنشويات ، ويسمى هذا النوع من النشويات بالكربوهيدرات المركبة. وهذه المجموعة الأخيرة من الحبوب بالرغم من احتوائها على سعرات حرارية مرتفعة قليلا مما قد يؤدى تناولها بكثرة إلى السمنة إلا أنها تحتوي أيضًا على فيتامينات ومعادن يحتاجها الجسم بجانب احتوائها على مادة مفيدة جداً للجسم هي الألياف ، كما سيتضح . بينما تحتوي أنواع أخرى من السكريات كسكر المائدة والجاتوه والحلوى عمومًا على سعرات حرارية مرتفعة وفي نفس الوقت لا تحتوي على فيتامينات ومعادن ،لذلك يجب أن تتعاملي بحذر مع هذا النوع من السكريات فهي تزيد من وزن جسمك وفي نفس الوقت لا تفيده بشيء .

ويحتاج الجسم من الكربوهيدرات يوميًا كمية لا تقل عن ١١٠ جرام ، أما الكميات الزائدة عن الحاجة فيحولها الجسم إلى دهون تختزن في أجزائه المختلفة مما يؤدي إلى السمنة .

٣ - **الدهون** : ويوجد منها نوعان : دهون حيوانية كالسمن البلدي والزبدة والقشطة وأيضًا اللحوم الحيوانية حيث تتوافر فيها الدهون بكثرة. ويسمى هذا النوع من الدهون بالدهون المشبعة، وهذا النوع يؤدى إلى زيادة نسبة الكوليسترول بالدم مما يجعل تناوله بكثرة يعرض للإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية .

أما النوع الثاني فهو الدهون النباتية والتي توجد في الذرة والبندق واللوز والجوز والفول السوداني وكذلك الخضراوات والفاكهة ولكن بنسبة قليلة . وهذا النوع من الدهون يسمى بالدهون غير المشبعة وهو لا يسبب ارتفاعًا في نسبة الكوليسترول ، بل على العكس يساعد على انخفاضه ، مما يجعل تناول هذه الدهون « كزيت الذرة ، شيئًا صحيًا للغاية عن تناول الدهون الحيوانية ، كالسمن البلدي.

والدهون هي مصدر أساسي وعنصر مركز للطاقة التي يحتاجها جسم الإنسان ،

وهى أيضًا مهمة لإذابة بعض الفيتامينات مما يسهل من امتصاصها مثل فيتامينات «أ» «و» «د» «ك» «هـ» . أما الزائد عن حاجة الجسم من الدهون فيتم تخزينه في الجسم .

ويجب ألا تقل كمية الدهون في الطعام عن ٥٠ جرامًا يوميًا .

٤ ـ **الفيتامينات** : في علم الكيمياء ، تنقسم المواد إلى مواد عضوية (من الكائنات الحية . . الحيوانات والنباتات) ومواد غير عضوية (معادن من مصادر غير حية). وتعتبر الفيتامينات من المواد العضوية التي تحتاجها أجسامنا بكميات بسيطة حتى تقوم بأداء وظائفها على أكمل وجه ويسبب نقص الفيتامينات في الجسم إلى ظهور أمراض مختلفة . ولأن أجسامنا لا تستطيع إنتاج كميات كافية وبصفة مستمرة من معظم هذه الفيتامينات ، يجب أن نعتمد على ما نتناوله من طعام لإمدادنا بهذه الفيتامينات .

٥ ـ **المعادن** : تأتي المعادن من مصادر عديدة من الأطعمة النباتية والحيوانية ، ومن المعادن والفوسفور لبناء العظام ، والحديد للدم، وتدخل أيضًا في تركيب بعض الإنزيمات ، وتستخدم كذلك كعوامل مساعدة في العمليات الكيميائية المختلفة التي يقوم بها الجسم.

٦ ـ **الألياف** : هي الجزء الذي لا يهضم من الأطعمة النباتية ، بالرغم من أنها ليست مادة غذائية إلا أن كثيرًا من الأطباء وخبراء التغذية ، في الوقت الحالي ، ينصحون بتناول الأطعمة الغنية بالألياف بل يعتبرونها عنصرًا مهمًا في طعام كل فرد ، وذلك بعد أن ثبتت أهمية الألياف في الوقاية وفي العلاج من أمراض كثيرة ، فمن فوائد الألياف :

ـ يبطئ من امتصاص المواد السكرية والنشوية الموجودة في الأمعاء ، مما يجعلها مناسبة للعلاج من مرض السكر .

ـ تحول دون ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ، فتحمي من الإصابة بالنوبات القلبية وتصلب الشرايين .

ـ تنظم حركة الأمعاء وتصبح أكثر ليونة وأشد قوة ، مما يجعلها مفيدة لعلاج القولون العصبي والإمساك المزمن ، كما أنها تحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء

الغليظة.

- تمنع حدوث السمنة إذا ما تم تناولها بكثرة.

وتوجد الألياف في العديد من الأطعمة مثل :

* الحبوب مثل : القمح - اللوبيا - الترمس - الذرة المشوية .

* الفاكهة مثل العنب - الكمثرى - التفاح (الفواكه التي لها جلد يؤكل) .

* الخضراوات : مثل الجرجير- الخرشوف - الخيار .

ويعتبر القمح والردة هما أغنى مصادر الألياف ، لذلك يعتبر تناول العيش البلدي والعيش « السنط » ؛ أيضًا البليلة ، شيئا صحيًا للغاية .

السعر الحراري :

هو وحدة قياس الطاقة (أو الوقود) التي يحتاجها الجسم للاحتفاظ بدرجة حرارته ،وتنفيذ العمليات الحيوية المختلفة من مشي وهضم وخلافه . ويعرف السعر الحراري (أو الكالوري الكبير) بأنه كمية الطاقة التي تلزم لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة (من ١٥ إلى ١٦) .

وتأتي السعرات الحرارية أو الطاقة التي يحتاجها الإنسان من البروتينات والنشويات والدهون .

وقد وجد أن كل جرام من الكربوهيدرات يعطى	٤,١ سعراً
أن كل جرام من البروتينات يعطى	٤,١ سعراً
أن كل جرام من الدهون يعطى	٩,٤ سعراً

أما الفيتامينات والمعادن والألياف فلا تعطى طاقة .ولكي يحتفظ الجسم بوزنه لابد أن تكون كمية الطاقة التي يحتويها الغذاء الذي يدخل الجسم مساويًا لكمية الطاقة التي ينفقها الجسم في أعماله المختلفة. أما إذا زاد الدخل عن الخروج هنا يمكن أن تحدث السمنة ، وإذا قل الدخل عن الخروج يفقد الجسم وزنه .

وقد وجد أن نقص ٧٧٠٠ سعر حراري في الطعام يؤدى إلى فقد كيلو جرام من الوزن.

فإذا افترضنا أن جسمك يحتاج إلى ٢٣٠٠ سعر يوميًا، والتزمت بنظام غذائى يعطي ١٢٠٠ سعر في اليوم ، لنقص وزنك بمعدل كيلو جرام واحد أسبوعيًا (تفقد ٧٧٠٠ سعر في الأسبوع).

*** نظام تخسيس يعطى حوالي ١٢٠٠ سعر يوميًا :**

النظام التالي للتخسيس قد يكون مناسبًا لعدد كبير من الفتيات ذوات النشاط الجسماني المعتاد ،ويمكن مساعدته لو حاولت القيام بمجهود إضافي على مجهودك اليومي كالجري ولو لمدة عشر دقائق يوميًا، فقد وجد أن كل دقيقة جري تستهلك حوالي ١٣,٥٨سعراً أي أنك بذلك تستهلكين حوالي ١٣٥سعرًا مما يكسب هذا النظام شيئًا من المرونة وأثناء الالتزام بهذا النظام يجب الامتناع عن تناول هذه الأطعمة:

الحلويات والشكولاتة والسكر والفطائر والكيك والحلوى الشامية والبودنج والمربات والعسل الأسود وعسل النحل والفواكه المحفوظة أو المسكرة والأطعمة المحمرة في السمن أو الزيت والسجق والبطاطس وشوربة العدس والشوربات السميكة وصوص اللحوم والخضار ، والزيوت والسمن واللب والفول السوداني وباقي أنواع البقول.

المسموح به:

الإفطار:

- لبن نصف فنجان (١٠٠جرام)	٦٧ سعراً
- شاي أو قهوة بدون سكر	صفر
- خبز ربع رغيف (٣٠ جرامًا)	٧١ سعراً
- بيضة مسلوقة (٥٠جرامًا)	٨١ سعراً
	٢١٩ سعراً

يمكن استبدال البيض بـ جبن قريش (١٠٠جرام) ٧٨ سعراً أو فول مدمس نصف فنجان ٨٠ سعراً (بدون زيت).

الغـــذاء :

- لحم بدون دهن (مسلوق أو مشوي) قطعة ١٠٠ جرام	٣٠٠ سعر
- طبق سلطة(طماطم-خيار-جرجير-جزر-بصل)نصف كيلو جرام	١٠٥ سعراً
- ربع رغيف خبز (٣٠جرامًا)	٧٠ سعرًا
- فاكهة مثل برتقالة متوسطة (٢٠٠جرام)	٧٦ سعرًا
	٥٥١

يمكن استبدال اللحم بـ ربع دجاجة أو ربع أرنب أو سمك مشوي ٢٠٠ جرام

الشاي : (الخامسة بعد الظهر)

- لبن نصف فنجان (١٠٠جرام)	٦٧ سعرًا
- شاي أو قهوة بدون سكر	صفر
- بسكويت قطعتين	٥٠ سعرًا
	١١٧ سعرًا

العشاء : (الثامنة أو التاسعة مساء) :

- ربع رغيف	٧١ سعرًا
- علبة زبادي متوسطة (١٠٠ جرام)	٥٠ سعرًا
- سلطة ربع كيلو جرام	٥٠ سعرًا
	١٧١

قبل النوم:

لبن نصف فنجان (١٠٠جرام)	٦٧ سعرًا
المجموع الإجمالي لليوم كله	١١٢٥ سعرًا

يمكن إضافة ٤ ملاعق سكر للشاي

طوال اليوم . كل ملعقة = ٢٠ سعراً ٨٠ سعراً

حوالي ١٢٠٥ سعراً في اليوم

٣ ـ ممارسة برنامج رياضي بانتظام:

حتى تنقصي من وزنك يجب أن تحرقي سعرات حرارية أكثر مما تأكلين ، ولتفعلي ذلك إما أن تأكلي قليلاً أو تتحركي كثيراً . والأفضل بالطبع هو أن تجمعي بين الاثنين في الاعتدال، أي تخفضين من طعامك وتمارسين شيئاً من الرياضة.

فحاولي أن تختاري لنفسك نوعًا من الرياضة على أن تمارسيه بصفة منظمة كالجرى، أو السباحة، أو نط الحبل، أو الدراجة الثابتة، أو يمكنك الاعتماد على أبسط أنواع الرياضة وهي المشي الجاد .

رياضة المشي:

إذا كنت تنوين ممارسة رياضة المشي، فحاولي أن تمشي لفترة معينة يوميًا(نصف ساعة مثلاً) لمدة أسبوع، على أن تأخذى يومًا راحة خلال هذا الأسبوع.

وعندما تبدئين أسبوعك الثاني ، حاولي أن تزيدي في المسافة بحوالي ٢٠ ٪ عن أسبوعك الأول ، ولكن تذكري أن المسافة أهم من زيادة الزمن ، ثم حاولي في أسبوعك الثالث أن تزيدي هذه المسافة بنسبة ٢٠ ٪ أخرى .وحاولي دائمًا ألا تيأسي أو تفشلي في استمرارك في هذا النظام الرياضى ، وفي نفس الوقت لا تصري على ممارسة المزيد إذا أحسست بالتعب الشديد.ومن الأفضل أن تمارسى رياضة المشي بعد تناول الطعام ، فقد وجد أن الإنسان يستهلك حوالي ثلث السعرات الحرارية يوميًا في عملية الهضم وامتصاص الطعام ، وأداء مثل هذا النوع من الرياضة ـ المشى ـ أثناء هضم الطعام يزيد من كمية السعرات الحرارية المستهلكة. فعلى سبيل المثال ، إذا كان المشي قبل الأكل لمسافة معينة يستهلك حوالي ١٠٠ سعر حراري ، فإن مشي نفس المسافة بعد الأكل يحرق حوالي ١٥٠ سعراً حراريًا .

النحافة : وأسبابها وعلاجها

النحافة وأسبابها وعلاجها :

للنحافة أسباب عديدة ، لكن أهمها في الفتيات هو اضطراب الحالة النفسية أو الضعف العام ،وعادة الاثنين معًا .

* فالارتباط بين الحالة النفسية ووزن الجسم هو ارتباط وثيق فالقلق والاكتئاب وعدم الإحساس بالأمان وفراق الحبيب ، كل هذا يمكن أن يؤدى إلى النحافة نتيجة لفقدان الشهية أو أحيانًا عدم الرغبة في تناول الطعام لأسباب نفسية أخرى كعقاب النفس(قد يحدث العكس في بعض الأحيان حين تجد الفتاة في كثرة الأكل متنفسًا لهمومها فتصاب بالبدانة) ولعل من أشهر الحالات المرضية التي تؤكد ذلك هو مرض فقدان الشهية العصبي ، حيث تفقد شهيتها تمامًا في سن المراهقة غالبًا بعد أزمة نفسية مثل رفض الأبوين ممن تحب. فتفقد الفتاة في هذه الحالة جزءًا كبيراً من وزنها لتصبح كما يقولون : « جلد على عظم ».

* أما عن الضعف العام ، فقد يظهر نتيجة لمرض معين ، لكنه في معظم الأحيان يكون نتيجة لسوء التغذية سواء لظروف اقتصادية أو نتيجة لفقدان الشهية أو نتيجة لعدم اتباع نظام غذائى جيد. ويزيد من فرصة حدوث الضعف العام في الفتيات هو ما تفقده كل شهر من دم الدورة الشهرية خاصة إذا كانت تعاني من غزارة دم الحيض ، ولا تعوض ما تفقده بقدر كاف من الطعام الجيد.

لكن لا يزال للنحافة أسباب أخرى ، ففي بعض الأحيان قد يكون هناك أسباب وراثية أو تكوينية ، بالرغم من عدم إثبات ذلك ، بدليل أنها قد تسرى في بعض العائلات بعينها ، كذلك تتميز بعض الشعوب بالنحافة عن غيرها ، كذلك في بعض الحالات القليلة قد يرجع سبب النحافة إلى اضطراب بهرمونات الجسم مثل نقص إفراز الغدة الكلوية (مرض أديسون) حيث يقل إفراز الكورتيزون في الجسم .

وفي هذا المرض تذبل المريضة تدريجيًا وتفقد جزءًا كبيراً من وزنها ، إلى جانب ظهور أعراض أخرى مثل نقص السكر بالدم، وانخفاض ضغط الدم ، وظهور كلف بأماكن متفرقة من الجسم .

العلاج:

- تبدأ المريضة أولاً بعلاج السبب، فحاولي علاج مشكلتك النفسية أو التكيف معها ، إذا لم تجدى سببًا واضحًا لنحافة جسمك ، خاصة إذا كانت النحافة شديدة وطارئة أو يصحبها أعراض أخرى ، فيجب أن تستشيري الطبيب.

- بصفة عامة ، يمكنك زيادة وزنك بالوسائل التالية:

* اتباع نظام غذائي يساعدك على زيادة وزنك ، فلا تهملي تناول وجبة من الوجبات الغذائية، وأكثرى من تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، كالمسبكات والمحمرات والحلوى والشيكولاتة، وأيضًا تناول المياه الغازية وزيادة كمية السكر في المشروبات ، وهذا هو عكس النظام الغذائي المتبع في حالة البدانة. كما سبق

* اهتمي بأكل « المسليات » كاللب والسوداني والبندق واللوز ، إن أمكن .. ويمكنك تناولها في كثير من الأمسيات أثناء مشاهدة التليفزيون في السهرة.

* إذا كنت تعانين من فقدان الشهية ، فيمكنك الاستعانة بفواتح طبيعية للشهية مثل المخللات والسلطة والطحينة ، أو يمكنك استعمال أدوية فاتحة للشهية مثل موسيجور قرص قبل الأكل بنصف ساعة ، ويوجد منه أيضًا شراب يستعمل بنفس الطريقة. لا مانع من تناول مجموعة من الفيتامينات خاصة إذا كنت تعانين من الإجهاد السريع، فيمكنك حقن باريتتروفيت ومنها نوع للحقن العضلي ونوع للحقن فى الوريد - يمكنك أخذ حقنة كل ٣ أيام بالعضل أو الوريد.

* يمكنك أيضًا الاستعانة بجانب الطعام ،بأحد المستحضرات الغذائية التي يتوفر بها الكثير من العناصر الغذائية اللازمة مثل بودرة سستاجين فأضيفي ملعقتين من العبوة إلى كوب من اللبن ، وتناوليها من مرة إلى ثلاث مرات يوميًا .

- وأخيرًا حاولي باستمرار أن تحصلي على الطاقة من الطعام تزيد عما تفقدينه من طاقة بمعنى إذا كنت تؤدين عملا شاقًا يتطلب كثرة الحركة أو التنقل أو كثرة التفكير، وبالتالي يفقدك جزءًا كبيرًا من الطاقة أو السعرات الحرارية، فيجب أن تتناولي قدرًا كافيًا من الطعام الغني بالسعرات الحرارية، حتى يحتفظ جسمك بجزء من هذه السعرات فيبدأ وزنك في الازدياد .

مزعجات أخرى

حَبُّ الشباب ... أسباب ظهوره والعلاج :

حب الشباب هو مرض سخيف يشوه جمال الفتاة في أحلى فترات العمر وهي على وشك الزواج ، وقد تنتشر الإصابة به فيشمل الوجه وأعلى الصدر والكتفين وأعلى الظهر.

أسباب ظهور حب الشباب :

يظهر حب الشباب نتيجة لعدة أسباب مشتركة ، أهمها هو زيادة نسبة هرمونات الذكورة في الدم نتيجة التغير الهرموني الذي يحدث في الجسم عند فترة البلوغ، وتستمر الزيادة مع استعمال هرمونات الذكورة في العلاج والتي تستخدم أحيانًا كمادة مقوية وبناءة للجسم ، مما قد يتسبب في ظهور حب الشباب في الإناث في مرحلة أخرى دون مرحلة الشباب.

تؤدى زيادة هذه الهرمونات إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية ، فيزداد إفرازها ، ولسبب غير واضح يزيد سُمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد الدهنية فتسدها فتتجمع الدهون وتتكون الحبوب المعروفة ، والتي قد تظهر أحيانًا مغطاة بمادة سوداء نتيجة لالتصاق القاذورات والأتربة بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد.

ويشترك أيضًا في ظهور حب الشباب بصورته النهائية عامل آخر هو الإصابة البكتيرية للإفرازات المتجمعة داخل الغدد وتحدث هذه الإصابة في كثير من الأحيان بنوع معين من البكتيريا لذا يعرف بميكروب حب الشباب.

ومن الملاحظ أيضًا أن لنقص فيتامين «أ» دوراً آخر في ظهور حب الشباب .

ومن العوامل التي تهيئ للإصابة بحب الشباب وتساعد على ظهوره هو كثرة تناول المواد الدهنية كالمسبكات والمحمرات والزبدة والشيكولاتة ، وتناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات ، وعدم العناية بالجلد ونظافته. وأيضًا نقص الفيتامينات بصفة عامة، ووجود بؤر عفنة بالجسم ، والإمساك المزمن ، وعدم ممارسة الرياضة . كذلك يساعد التوتر والقلق في زيادة الإصابة بحب الشباب.

ومن الملاحظ زيادة حب الشباب في الفتيات قبل بدء الحيض بعدة أيام ، وذلك لارتفاع نسبة هرمونات الذكورة خلال هذه الفترة.

العلاج :

مما سبق يمكنك استنتاج وسائل علاج حب الشباب بنفسك ، وهي كالاتي :

١ - تجنب الأسباب التي تساعد على ظهور حب الشباب، كما سبق ، مع علاج نقص الفيتامينات ، فيمكنك تناول فيتامين بيكوفورت قرص بعد الأكل مرتين يوميًا.

٢ ـ علاج موضعي :

غسل الوجه ثلاث مرات يوميًا، باستخدام صابونة كبريت ، تساعد على إزالة القشور وفتح المسام بالجلد .

ـ استعمال فيتامين «أ» موضعيًا ويكون ذلك بمس الحبوب بطبقة رقيقة من مستحضر أيرول مرتين يوميًا . ويجب أن يتم العلاج بهذا المستحضر تحت إشراف طبيب الأمراض الجلدية .

٣ ـ علاج داخلي :

ـ استعمال مضاد حيوي من مجموعة التتراسيكلين مثل تتراسيد كبسولة يوميًا لمدة ٣ أشهر .

ـ استخدام هرمون الأستروجين باستعمال حبوب ديان ، وتستخدم بنفس طريقة حبوب منع الحمل ، فيؤخذ قرص واحد من اليوم الخامس للدورة الشهرية لمدة ١٢ يومًا ، ويستمر العلاج لثلاثة أشهر.

ويجب أن يتم العلاج بالهرمونات تحت إشراف الطبيب.

ـ لاحظي الآتي :

ـ في الحالات الشديدة قد يتم العلاج بجلسات أشعة تحت إشراف الطبيب.

ـ تجنبي العبث بالحبوب أو محاولة تفريغها بالأصابع فقد يؤدى هذا إلى حدوث

ندوب بالوجه يصعب زوالها بعد ذلك.

- يختفي حب الشباب بعد الزواج نتيجة لحدوث تغير هرموني في الجسم وأيضًا لاقتراب الفتاة من سن الخامسة والعشرين ،وهي السنة التي يبدأ فيها حب الشباب في الزوال طبيعيًا .

النَمَشْ :

سبب النمش هو عدم انتظام توزيع الخلايا الملونة التي تعطي للجلد لونه ، فقد تتركز هذه الخلايا في بعض مناطق الجلد فتجعلها أغمق في اللون عن غيرها ، وفي كثير من الأحيان لا يسبب وجود النمش أية مشكلة ، بل على العكس قد يزيد الفتاة جمالاً ، خاصة إذا كان موزعًا على الخدين في خفة وتناسق.

عصير الليمون علاج طبيعي لعيوب البشرة :

أما إذا كنت لا تشعرين بالارتياح من وجود النمش ، فتأكدي أن أفضل شيء لإخفائه هو عصير الليمون ، فقد ثبت أن هذه الوسيلة الطبيعية البسيطة يمكن أن تحسن بدرجة كبيرة من بعض عيوب البشرة ، والتي يصعب علاجها باستخدام أحدث العقاقير الطبية ، فيساعد عصير الليمون على اختفاء النمش ، وتحسن لون البشرة عمومًا فتصبح أكثر إشراقًا ولمعانًا، كذلك إذا كنت تلاحظين اتساع مسام جلدك في بعض المناطق ، مما يكسب بشرتك شكلاً غير محبب ، ويعرض بشرتك لتجميع الأقذار والإفرازات الدهنية داخل هذه المسام ، فيمكنك علاج ذلك بعصير الليمون ، حيث يؤدى بتأثيره القابض إلى قفل مسام الجلد ، ويساعد أيضًا عصير الليمون على اختفاء صُفرة الأسنان باستعماله على الفرشاة أو بدعك أسنانك به بواسطة قطنة مبللة بالعصير لعدة أيام.

ولاستخدام عصير الليمون لعلاج النمش ، ضعي طبقة رقيقة من العصير على البشرة واتركيها بضع دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء الفاتر ، وكرري هذا كل مساء، حتى يبدأ النمش في الاختفاء .

ويمكنك أيضًا لإخفاء النمش بطريقة أخرى ، لكنها أقل فاعلية - دهان البشرة

بمحلول أكسجين مخفف في ماء الورد نسبة ١ : ٢ .

واحذري عند استخدامك لماء الأكسجين أن يصل إلى شعرك فيصبح لونه فاتحًا .

الكَلَفْ :

هو وجود بقع ملونة على الجلد تخالـف لونه ، وهو شيء مكتسب ، أما النمش فهو شيء يتعلق بطبيعة الجلد .

وأسبـاب الكلف عـديدة ، ومنها : اسـتعـمال بعض الأدوية مـثل بعض أدوية الضغط المرتفع وأقـراص منع الحمل ، وقد يظهـر مع كثرة اسـتعمـال الكولونيا على الوجه حيث تحـتوى على زيت يسمى زيت البرجمـوت الذي ينشط الخلايا الملونة في الجلد ، ويظهـر الكلف في الشـهور الأولـى من الحمل ، في صـورة بقع بنيـة على الخدين والجبهة تبقى عادة لفترة طويلة . وهناك أمراض كثيرة تسبب في ظهور الكلف مثل مـرض الذئبة الحـمراء ، حـيث تظهر بقع بنيـة على الخدين إلى جـانب أعراض أخرى كثيرة كسقوط الشعر وآلام بالمفاصل .

وعلاج الكلف يكون بعـلاج السبب ، ويساعـد عصير الليـمون بصفة عـامة في اختفاء الكلف بنفس الطريقة السابقة.

البقع الفاتحة على الوجه :

لا يوجد سبب أكيد لهذه البقع ، لكن من المعتقد أنها تظهر نتيجة لحساسية الجلد في المناطق والتي تصاحب الإصابة بالطفيليات المعوية كالإسكارس .

فيمكنك علاج البـقع باستعمال كريم لوكاكورتين فيـوفورم كذلك ، من الأفضل أن تقومي بإجراء تحليل للبراز ، لاحتمال وجود طفيليات.

الهالات السوداء حول العين :

تظهـر عادة هذه الهـالات نتيـجة لسـوء التغـذية ، لكن من المحتـمل أن يكون للحساسيـة الجلدية دور في ظهورها .ويزداد ظهور الهالات السوداء في الفـتيات قبل نزول الطمث ، ومع الإرهاق بصفة عامة.

العلاج :

الاهتمام بالتغذية الجيدة وعلاج أنيميا الحديد ، يمكنك تناول مجموعة فيتامينات مثل فيتوب - كبسولة إلى كبسولتين يوميًا بعد الأكل .

وأيضًا أقراص حديد مثل سلو -ف قرص إلى قرصين يوميًا بعد الأكل .

- تجنبي الإرهاق ، سواء النفسي أو الجسدي، واحرصي على النوم لفترة كافية لراحة جسمك . - يفيد في اختفاء الهالات السوداء عمل كمادات شاي دافئ لمدة عشر دقائق ثم كمادات شاي باردة لمدة خمس دقائق قبل النوم يوميًا .

القَشَفْ :

القشف هو عبارة عن جفاف سطح الجلد (الطبقة القرنية) ومن علاماته وجود قشور رقيقة ، تظهر على الأخص ببشرة الوجه وعلى ظهر اليدين والذراعين ،ومع زيادة الجفاف يصاحب القشف حكة بالجلد ، وقد يتشقق الجلد وربما يصاب بالالتهاب (أكزيما).

ويظهر جفاف الجلد وتقشفه نتيجة لتبخر الماء من سطح الجلد والذي يزداد مع انخفاض رطوبة الجو وأيضًا مع انخفاض الحرارة ، لذا يزداد ظهور القشف في فصل الشتاء . ويزيد من تبخر الماء عن سطح الجلد فقدان الجلد للمواد الشحمية بكثرة تعرضه للصابون والمطهرات والمذيبات .

وأحيانًا يظهر جفاف الجلد مصاحبًا لبعض الأمراض الجلدية ، مثل الحساسية الجلدية خاصة حساسية الملامسة ، أو الأمراض العامة مثل نقص نشاط الغدة الدرقية والذي يظهر فيه الجلد أيضًا بلون مائل للاصفرار .

العلاج :

- تجنب كثرة استعمال الصابون ، ويمكنك استعمال أحد الكريمات الخاصة لتنظيف الوجه والتي يدخل اللبن ضمن تركيبها (انظرى العناية بالبشرة).

ـ استعمـال ملينات الجلد مثل الجلسرين أو كريم نيفيا أو كـريم كاميل ، ويفضل ترطيب الجلد بالماء أثناء استعمالها .

ـ في حالة التهـاب الجلد المصحوب بحكة ، يفيـد استعمال كـريمات الكورتيزون مثل أسبرسون ، ولكن تجنبـي استعمالها لبشرة الوجه بدون اسـتشارة طبيب الأمراض الجلدية .

تشقق القدمين :

يظهر نتيجـة لجفاف الجلد وكثرة احتكاكه بالأرض ، بسـبب المشى حافية أو لبس شبشب بـاستمرار . وقد يظهـر نتيجة لنقص فـيتامين « أ » ويصاحب التـشقق زيادة سمك طبقة الجلد وتعرضه للقشف.

العلاج:

ـ تجنبي المشي واهتمي بلبس الحذاء بدلاً من لبس الشبشب باستمرار.

ـ يمكنك التخلص من الجلد الزائد بعد الاستحمام بواسطة حجر الخفاف ، أو أداة خاصة لإزالة الجلد الزائد (تشبه مبشرة الخضراوات) ، وهي موجودة بالصيدليات.

ـ تدليك الجلد بالجلسرين أو كريم نيفيا .

ـ يمكنك تناول فيتامين « أ » مثل أ ـ فيتون قرصين يوميًا ، بعد الأكل .

تشقق الشفتين :

ويظهر مع نقص فـيتامين ب٢ وهو أحد مـكونات فيتامين ب المركب ، ويسـاعد على التشقق كثرة حك الشفتين بالأسنان مما يسبب تهرؤ الغشاء المخاطي.

ويكون العلاج بتـناول أقراص فيـتامين ب المركب قرص ثلاث مـرات يوميًـا بعد الأكل ، أو قرص تريفارول ـ بنفس الجرعة ،مع دهان الشفتين بزبدة الكاكاو.

البشرة الدهنية :

هي التي تتميز بإفراز زائد من الدهون ،ومن مشاكل هذه البشرة تعرضها للإصابة

بحبوب الوجه والرؤوس السوداء والدمامل، نتيجة لتراكم الدهون داخل الغدد الدهنية وتعرضها للإصابة بالميكروبات ، وهذه الصورة شبيهة لما يحدث في حالة حب الشباب . وكثيراً ما تتعرض البشرة الدهنية للالتهابات (أكزيما دهنية) خاصة حول الأنف وعند الحواجب .

ويرجع زيادة إفراز الدهون إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية الذي يرجع غالبًا لأسباب تتعلق بهرمونات الجسم ، وتساعد كذلك بعض الأطعمة على زيادة إفراز الدهون مثل كثرة تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات ، وأيضًا المسبك والمحمر وكثرة أكل الشيكولاتة.

وتستلزم العناية بالبشرة الدهنية غسلها عدة مرات في اليوم بالماء مع استعمال صابون جيد ، أو يمكنك استعمال صابون طبى للتخلص من الدهون ، وهناك أنواع مختلفة من الصابون السائل الذي يستخدم لهذا الغرض مثل صابون «٥» .

واحرصي دائمًا أثناء الغسيل على مسح الوجه بسائل قابض لقفل المسام ومنع تراكم الدهون والأقذار خلالها ، ويفيدك استعمال عصير الليمون لهذا الغرض ، فبللي وجهك بطبقة رقيقة من عصير الليمون ، واتركيها بضع دقائق حتى تجف ، ثم اشطفيها بالماء . اهتمى بتجنب تناول الأطعمة السابق ذكرها حتى يقل إفراز الدهون .

البشرة الجافة :

هي التي تتميز بقلة إفراز الدهون ، وربما لضعف وصول الدم إليها ، لكن كثيراً ما يظهر جفاف البشرة لمؤثرات خارجية مثل كثرة استعمال الصابون خاصة إذا كان رديء النوع ، كذلك لاحظى أن بعض أنواع المساحيق ودهانات الوجه قد تتسبب في حساسية البشرة وجفافها لذلك لا تتسرعي في دهان وجهك بأي كريم أو مرهم قبل التأكد من ملائمته لطبيعة بشرتك . وأحيانًا يتسبب بقاء الماكياج على الوجه لفترة طويلة في حدوث الجفاف ، لذلك احرصي دائماً على إزالته قبل النوم ، ومن الممكن أن تكون طبيعة بشرتك جافة دون وجود أي سبب . لا تحتاج البشرة الجافة لكثرة الغسيل والتنظيف ، كما تحتاج البشرة الدهنية . فيكفي غسل وجهك في الصباح وفي

المساء ، ولكن تجنبي على قدر الإمكان استعمال الصابون في التنظيف ، فيمكنك استعمال أحد الكريمات الخاصة بالتنظيف والتي يدخل اللبن ضمن تركيبها مثل كريم كاميل ، ومع الاستعانة بقطعة من القطن في تنظيف الوجه بالكريم. ويفيدك جداً للعناية بالبشرة الجافة عمل قناع للوجه من فترة لأخرى باستخدام اللبن الزبادي. على أن تقومي بشطفه بعد حوالي ربع ساعة ، فهذا يساعد على حيوية بشرتك ونضارتها، وإلى جانب هذا ، يجب أن تتجنبي بالطبع العوامل التي تحدث جفاف البشرة ، والتي سبق ذكرها .

البشرة العادية :

لا تحتاج البشرة العادية إلى طرق عناية خاصة ، ولكن كل ما تحتاجه هو الحرص على ألا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون . فيكفي غسل بشرتك صباحًا ومساء باستخدام صابون جيد أو استخدام كريم أو سائل للتنظيف . على أن يكون بعيدًا عن منطقة العينين .

الأظافر ومشاكلها :

الأظافر الهشة :

حيث تظهر الأظافر ضعيفة ، وسهلة الكسر والالتواء ،وربما مع وجود تمزقات بنهايتها .

وتظهر هذه الحالة عادة نتيجة للأنيميا وسوء التغذية . كذلك يمكن أن تؤثر كثرة استخدام الماء والصابون على صلابة الأظافر وظهورها بهذه الحالة .

العلاج :

ولعلاج هذه الحالة احرصي على التغذية الجيدة وعلاج الأنيميا بالاستعانة بمجموعة من الفيتامينات مثل فيتوب كبسولة إلى كبسولتين يوميًا بعد الأكل ، مع تناول أقراص الحديد مثل سلو ـ ف قرص إلى قرصين يوميًا بعد الأكل واحرصي كذلك على ارتداء قفاز من المطاط أثناء استخدام الماء والصابون في الغسيل .

تشقق الأظافر :

في هذه الحالة تلاحظين وجود تعرجات بطول الأظافر تظهر في بعض أصابع اليد، وتبدو الأظافر في هذه الأصابع قصيرة وضعيفة عن غيرها من أظافر الأصابع الأخرى وعادة تحدث هذه الحالة نتيجة لضعف الدورة الدموية بالأطراف والذي من علاماته أيضًا الإحساس ببرودة الأصابع، والتي تظهر بشدة في فصل الشتاء . يفيدك في علاج هذه الحالة ، تدليك اليدين والأصابع، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثني والمد عدة مرات . فهذا يساعدك على تنشيط الدورة الدموية بأصابعك ،وفي بعض الحالات يمكنك استشارة الطبيب ، خاصة إذا كانت برودة الأصابع تلازمك باستمرار مع حدوث تنميل بها. فقد يصف لك الطبيب أحد الأدوية لتنشيط الدورة الدموية بالأطراف مثل هيدرجين قرص إلى ثلاثة أقراص يوميًا حسب الحالة) وربما بعض الفيتامينات .

تقصف الأظافر :

يمكن أن يحدث مـع الأظافر الهشـة والمشقـقة كذلك يعـرض أظافرك للتـقصف إطالتهـا عن اللازم ، أو استخـدام المبرد بطريقة خـاطئة، فيجـب أن يتم تحريكه على الأظافر في اتجـاه واحد. أو استخـدام الأظافر بعنف في أداء بعض الأعمـال. كذلك تجنبي تنظيف أظافرك بعد وضعها في الماء لفترة طويلة فهذا يزيد من فرصة تقصفها .

إصابة الأظافر بالفطريات :

تظهر الأظافر في هذه الحالة ، جافة ، سميكة ، فاقدة للبريق مع ظهور تشققات بها ، واختزال أطوالها . علاوة على زيادة سمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر.

وهي حالة بين ربات البيـوت، حيث يساعد استخـدام الماء والصابون بكثرة على حدوث هذه الإصـابة . في الحالات الخفـيفة ، يمكنك العـلاج بمس الأصبع بصبـغة الجنتيانا ولكن لاحظى أنها ستصبغ أصابعك باللون الأزرق.

وعمومًا من الأفضل استشارة الطبيب ، خاصة إذا كانت الحالة متقدمة . هذا إلى جانب عدم التعرض بكثرة للماء والصابون أو ارتداء قفاز من المطاط أثناء ذلك.

الشعر ومشكلاته

مشاكل الشعر :

سقوط الشعر:

سقوط الشعر هو مشكلة تعاني منها كثير من الفتيات ، وإن كان بعضهن يخلق هذه المشكلة دون داع، فمن الطبيعي أن يسقط بعض الشعر يوميًا ليحل محله شعر آخر ، فعملية تجديد الشعر هي عملية طبيعية ومستمرة لتغيير القديم العجوز بالجديد الشاب.

ولكن متى يكون سقوط الشعر غير طبيعي ؟ يكون ذلك إذا زاد عدد الشعرات التي تسقط في اليوم عن المعدل الطبيعي لسقوط الشعر، وهو ٢٠ إلى ١٠٠ شعرة في اليوم .

ـ كيف تتبينين سقوط الشعر ؟

* إذا لاحظتي انكشاف فروة الرأس بوضوح في بعض المناطق.

* يمكنك عد الشعر الذي يسقط يوميًا أثناء التمشيط ، ومن السهل عد الشعر الساقط إذا كنت « محجبة » حيث إن أي شعر يسقط يمكن الحصول عليه . اجذبي خصلة من شعرك برفق ثم اتركيها ، فإذا زاد عدد الشعرات المتساقطة بين أصابعك عن ٤ شعرات ، فيكون سقوط الشعر غير طبيعي . وهو اختبار يقوم به بعض أطباء الأمراض الجلدية .

أسباب سقوط الشعر لدى الفتيات :

في معظم الأحيان يزداد سقوط الشعر لدى الفتيات لسببين ، هما :

١ ـ الإساءة للشعر : ويحدث ذلك عن طريق :

ـ تمشيط الشعر بعنف بدون تسليكه أولاً، مما يؤدى إلى نزع الشعرة من بصيلتها أو قطع الشعر . كذلك قد يؤدى الضغط الشديد بالمشط على فروة الرأس إلى التهاب فروة الرأس وتكون القشر الذى قد يؤدى إلى سقوط الشعر.

ـ كثرة استعمال صبغات الشعر وخاصة التي يستعمل معها ماء الأكسجين مما

يؤدى إلى جفاف الشعر وسقوطه أو قد يؤدى إلى حدوث حساسية بفروة الرأس والتهابها مما يؤدى أيضًا إلى سقوط الشعر.

ـ كثرة استعمال السشوار ، حيث يؤدى إلى جفاف الشعر وتقصفه وسقوطه .

ـ كثرة عمل البرمانت ، وله نفس التأثير السابق.

ـ قد تؤدى بعض تسريحات الشعر (الفورمة) التي تجعل الشعر مشدودًا إلى سقوطه في الأماكن التي بها شد . مثل تسريحة « ذيل الحصان » ، فقد يؤدى شد الشعر بقوة ناحية الضفيرة إلى سقوطه في مقدمة الرأس . نفس الشيء في حالة عمل ضفيرتين على جانبي الرأس مع وجود فرق في وسط الرأس فقد يؤدى إلى سقوط الشعر في وسط الرأس إذا كان الشعر مشدودًا بقوة ناحية الضفيرتين . أما سقوط الشعر من جميع الحواف ، فقد يكون سببه كثرة شد الشعر على الرولو « مشدات الشعر » .

ـ يلاحظ أيضًا أن استعمال أمشاط أو فرش من النايلون أو البلاستيك قد يؤدى إلى تقصف الشعر وتفلقه، لذلك ينصح باستعمال أمشاط للشعر مصنوعة من العاج أو العظم الطبيعى أو الخشب.

٢ ـ الضعف العام وسوء التغذية:

قد تندهش بعض الفتيات من سقوط شعرهن دون سبب ملحوظ ، بينما يكون هناك عادة سبب قوى لذلك لكنه لا يسترعي انتباههن، هذا السبب هو وجود ضعف عام بالجسم . فكثير من الفتيات يعتقدن خطأ أن الشعر ما هو إلا غطاء خارجي يتغذى بالزيوت والكريمات والشامبوهات وما إلى ذلك . لكن في الحقيقة أن الشعر هو جزء من الجسم ، يتغذى وينمو من خلال اتصاله بتيار الدم الذي يحمل له ما يحتاج من مواد غذائية .

وللأسف أن الضعف العام يوجد بين الفتيات بنسبة كبيرة ، وينشأ في معظم الأحيان نتيجة للنزف الذي تتعرض له الفتاة أثناء كل دورة شهرية، خاصة إذا كانت الفتاة تعاني من غزارة دم الحيض، إلى جانب عدم تعويض ما يفقده الجسم من الدم

بالتغذية الجيدة والفيتامينات اللازمة ، مما يـعرضهن للإصابة بأنيميا نقص الحديد وفقر الدم .

لذلك، لا تهتـمي بتغذيـة شعرك من الخـارج ، ولا تصدقي أن هناك شامـبو أو كريمًا يعطى الشعـر ما يحتاجه من فـيتامينات وعناصـر غذائية، ولكن إذا أردت تجنب سقوط الشعر ابدئى بتغذية شعرك من الداخل من خلال جسمك نفسه.

ـ أسباب أخرى لسقوط الشعر:

* أمراض الحميات مثل التيفود والحمي القرمزية .
* بعد الولادة والعمليات الجراحية الكبيرة .

(يبدأ سقـوط الشعر في الحالات السابـقة بعد حوالي ٣ أشهـر ، ويعود لما كان عليه بعد حوالي نفس المدة).

* الأمراض المزمنة مثل الدرن ومرض السكر .
* أسباب وراثية ، كما يلاحظ في بعض العائلات.
* بعض الأدوية مثل الهيبارين ومضادات السرطان.

أسباب تتـعلق بهرمونات مثل نقص هرمـونات الغدة الدرقية ويتـميز هذا المرض بالإحساس بالبرودة الشديدة مع زيادة وزن الجسم .

أسباب تتعلق بالمناعة مثل مرض الذئبة الحمراء ، وفيه يصاحب سقوط الشعر آلام في المفاصل شبيهة بالروماتويد مع ظهور كلف بني على الخدين.

ـ أسباب سقوط الشعر في منطقة محددة:

قد يحدث أحيانًا أن يكون سقوط الشعر متركزًا في إحدى المناطق، وهناك أسباب كثيرة لذلك كإصابة هذه المنطقـة بمرض جلدي معين ، أو بحرق في الجلد ، أو أحيانًا نتيجة لعـادة شد الشعر سواء من الرأس أو من الحاجب، لكن من أشـهر أسباب هذه الحالة هو مرض الثعلبة والذي يسقط فيه الشعر بصورة فجائية حيث تستيقظ الفتاة من

النوم فتجد أنها فقدت خصلة من شعرها وأصبح جزء من فروة الرأس أصلع ، وهذا المرض يعقب الصدمات النفسية ، لذلك فللعلاج النفسي في هذه الحالة دور مهم بجانب علاج الصلع نفسه ، حتي ينمو الشعر من جديد.

علاج تساقط الشعر:

علاج سقوط الشعر هو التأكيد على تجنب أو علاج السبب المؤدى لسقوط الشعر مما قد يحتاج إلى استشارة طبيب الأمراض الجلدية خاصة إذا كان سقوط الشعر مقتصراً على جزء محدد من فروة الرأس ، وبصفة خاصة يكون علاج سقوط الشعر كما يلي ، بناء على أهم أسباب سقوط الشعر لدى الفتيات .

١ ـ **تجنب الإساءة للشعر** : هو أهم ما يجب أن تحرصي عليه لعلاج سقوط الشعر .. وذلك في ضوء ما سبق .

٢ ـ **بالنسبة لغسيل الشعر** : يفضل غسل الشعر الدهني ثلاث مرات في الأسبوع بشامبو يحتوى على الليمون أو البيض، حتى يخلص الشعر من الدهون الزائدة. أما الشعر الجاف ، فيكفي غسله مرة واحدة في الأسبوع باستخدام شامبو يحتوى على الزيت واللانولين ، ويفضل عمل حمام زيت أسبوعيًا باستخدام زيت الخروع ليزيده حيوية وبريقًا . أما الشعر العادي فكل ما يحتاجه استعمال شامبو أو صابون جيد قليل القلوية ، والحفاظ عليه من الجفاف (انظري عناية بالشعر).

٣ ـ **تدليك فروة الرأس**: يساعد على زيادة توارد الدم إلى بصيلات الشعر فيزيد الشعر حيوية ونضارة ، فاهتمي بتدليك فروة الرأس برفق بأطراف الأصابع أثناء غسيل، وأيضًا كل مساء يوميًا ولو خمس دقائق . يمكنك استعمال لوسيون للشعر أثناء التدليك ليزيد من توارد الدم مثل لوسيون تونو سكالبين ، ولكن استخدميه مرة واحدة في الأسبوع . وفي حالة الشعر الجاف ، من الأفضل بعد عمل حمام الزيت أن تلفي شعرك بفوطة دافئة بعد الحمام ليزيد توارد الدم وتنشط فروة الرأس.

٤ ـ **الاهتمام بتغذية الشعر**:ويكون ذلك باهتمامك بتغذية جسمك نفسه ومعالجة أي ضعف أو فقر في الدم، وليس بتغذية الشعر بالكريمات والشامبوهات ، كما سبق.

فاهتمي بطعامك بحيث يمنح جسمك العناصر الغذائية اللازمة ، وأهم ما يجب أن تحرصي على تناوله لتغذية الشعر هو « الحديد » والذي يتوفر في الكبدة واللحوم والخضراوات الطازجة ، وفيتامين « أ » ، ويتوفر في اللبن والجزر وزيت كبد الحوت ، وأيضًا فيتامين «هـ» ، ويتوفر في زيت الخضراوات والمرجرين والبندق واللوز والجوز . . وكذلك مجموعة فيتامين «ب» ويتوفر فيتامين ب بأنواعه في العديد من الأطعمة.

إلى جانب حصولك على هذه العناصر اللازمة لتغذية الشعر من الطعام ، يمكنك تناول مجموعة فيتامينات مثل كبسولتين بعد الأكل، وأقراص حديد مثل سلو -ف قرص إلى قرصين يوميًا بعد الأكل .

مسحوق الحنة وصباغة الشعر :

الحنة هي صبغة طبيعية للشعر يفيد استعمالها في تقوية الشعر بصفة عامة ومنع سقوطه، كذلك فالحنة تطهر الشعر وفروة الرأس من الميكروبات ، وتفيد في التخلص من قشر الشعر ، والتهاب الرأس الدهني ، ولكن يعيبها جفاف الشعر . ويمكن التغلب على هذا بعجن مسحوق الحنة بزيت جوز الهند أو زيت اللوز وزيت الزيتون، ويفضل زيت جوز الهند أو زيت اللوز ؛لأنهما لا تفسد رائحتهما بسرعة كباقي الزيوت.

وتجهز الحناء كالتالي : يوضع مسحوق الحنة في وعاء ، ويضاف إليه الماء الفاتر، ويعجن حتى يصبح مثل العجين . ثم يضاف إليه الزيت ، ويترك لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة ، ثم يوضع على الشعر بفرق الشعر ووضعه بين الشعر بالقرب من فروة الرأس حتى يعمل على هيئة قناع على الرأس . تربط الرأس بعد ذلك برباط قماش أو قبعة حمام بلاستيكية ، ويظل الحناء على الرأس لمدة لا تقل عن ٨ ساعات ، ثم يغسل بالماء الدافئ ويمشط برفق .

قشر الشعر:

يظهر قشر الشعر نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس ، ويزداد هذا النشاط بوضوح مع التغير الهرموني أثناء فترة البلوغ والمراهقة، والذي يؤدى أيضًا إلى ظهور حب الشباب . وفي بعض الحالات قد تتعرض فروة الرأس للإصابة بالتهاب جلدي (أكزيما دهنية) نتيجة لزيادة إفراز الدهون ، حيث تتغطى منطقة الالتهاب بقشور دهنية سميكة، مع الرغبة في حك هذه المنطقة.

وتساعد بعض المأكولات على زيادة إفراز الدهون ، مثل المسبك والمحمر والشيكولاتة والأطعمة الحريفة مثل الشطة والفلفل والمخللات.

كذلك يؤدى تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس بالمشط إلى زيادة القشور وفرصة حدوث الالتهاب الدهني .

وللحالة النفسية أيضًا دور في هذا الموضوع ، فتزيد مشكلة قشر الشعر مع القلق والتوتر وتنحصر المشكلة مع الاستقرار النفسي .

العلاج :

- تجنبي الأسباب التي تزيد من قشر الشعر ، كما سبق ، ويراعى عدم كثرة غسل الشعر بالماء الساخن .

- غسل الشعر بالماء الفاتر كل ٣ أيام بمحلول طبي أو صابونة طبية مثل صابون مارسيدرم.

- استعملي أحد المستحضرات للتخلص من قشر الشعر. مثل مستحلب سلسن بلو ، حيث يدلك به فروة الرأس لمدة خمس دقائق ، ثم يشطف بالماء الفاتر ، ويكرر العلاج أسبوعيًا .

- يجب استشارة طبيب الأمراض الجلدية إذا لم تتحسن الحالة ، أو في وجود أكزيما دهنية .

تقصف الشعر :

المقصود بتقصف الشعر هو انكسار أعواده بشكل ملحوظ، ويحدث غالبًا عند أطراف الشعر.

وأهم سبب لتقصف الشعر هو جفاف الشعر سواء لطبيعة الشعر ، أو لكثرة تعرضه للمواد الكيماوية المستخدمة في صبغات الشعر أو عمل البرماننت ، كذلك يساعد على جفاف الشعر كثرة تعرضه للسخونة سواء باستعمال السشوار ، أو الرولو الساخن ، أو تعرض شعرك لأشعة الشمس الساخنة لفترات طويلة.

ويؤدى ضعف الجسم ونقص التغذية إلى ضعف الشعر أيضًا ، مما يزيد من فرصة تقصفه.

العلاج:

وعلاج تقصف الشعر يكون بتجنب الأسباب .

قَمْل الشعر :

هو نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذى بمص الدم من خلال تواجده بسطح الجلد . وعدوه الأول النظافة ، فبدونها تنتشر الإصابة به ، ويساعد في ذلك الزحام وارتفاع درجة الحرارة، وقد يصيب القمل شعر العانة وشعر الإبطين وربما ينتشر على الجسم كله مع انعدام النظافة.

وتشخيص الإصابة بالقمل تتلخص في وجود قملة بالشعر، أو حك الرأس وظهور الصئبان (السبان) وهو بيض القمل ، والذي يشبه إلى حد كبير قشر الشعر، لكن يتميز الصئبان بالتصاقه بالشعر ، وبإحداثه صوتًا عند ضغطه بين الأظافر أو حرقه بالنار.

العلاج :

يمشط الشعر بمشط ضيق المسافات (فلاية) للتخلص من أكبر عدد من القمل (يساعد في ذلك تدليك الشعر بالخل لمدة عشر دقائق).

- استعملي أحد المستحضرات المضادة للقمل وتوجد في صورة كريم أو شامبو أو لوسيون أو بخاخة ، فلك حرية الاختيار ، فـيمكنك استعمال لوسيون مثل بنزانيل أو شامبو مـثل بديتتس ، ودلكي فروة الرأس بقليل من المستحضـر لمدة خمس دقائق إلى عشر دقائق ، ثم اغسلي شعرك ومشطيه بمشط رفيع ، ويكرر العلاج لثلاثة أيام متتالية ثم بعد أسبوعين لقتل ما فقس من الصئبان .

- يمكن تنقية الصئبان باليد أو عمل مكوة للشعر لقتل الصئبان .

- في حالة إصـابة شعر الإبط أو شعـر العانة من الضرورى قص الشـعر في هذه المناطق.

كيف تعتنين بشعرك :

الشعر الدهني :

يظهر الشعـر الدهني في فروة الرأس الدهنية ، أي تفرز كـمية زائدة من الدهون نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية بها .

ومشكلة الشـعر الدهني أنه سريع الاتساخ بالأتربة والـغبار، وغالبًا مـا يصاحب الشعر الدهني مشكلة قشر الشعر ، مما يجعله في حاجة إلى العناية المستمرة حتى يبدو دائما في صورة لائـقة. وللعناية بالشعر الدهني يجب غـسله على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع ، واستـعملي لذلك شامبو يحتوى على الليـمون أو البيض حتى يتخلص الشعر من الدهون الزائدة.

وللحفاظ عـلى تسريحة شعرك أطول مـدة ممكنة ، اشطفي خصلات الشـعر بعد الغسيل بعصـير الليمون أو بكمية من الماء المضاف إليـها قليل من الخل ، وهذا يساعد أيضًا على اختفاء الدهون التي قد تتكون من جديد لفترة طويلة من الوقت .

الشعر الجاف :

يظهر الشعر الجاف فاقدًا للبريق والحيوية ، مع وجود تقصفات عديدة عند أطرافه . وقد يكون هذا هو طبـيعة شعرك ، لكـن جفاف الشعر يمكن أن يـحدث أيضًا مع

كثرة تعـرضه للمواد الكيمـاوية من خلال صبغـات الشعر والبرمانـنت ، أو مع كثرة استخدام السشوار ، كما سبق .

وللعناية بالشعر الجاف اهتمي بعمل حمام زيت لشعرك أسبوعيًا ، باستخدام زيت الخروع الدافئ ، ثم لفي شعـرك بعد حمام الزيت بفوطة دافئـة لتنشيط فروة الرأس ، ثم اغسلي شعـرك بعد حوالي نصف ساعة باسـتخدام الشامبـوهات التي تحتوي على الزيت أو اللانولين .

ويفيدك أيضًا ، بجانب حمام الزيت ، دهان الشعر من وقت لآخر بكريم مغذي أو زيت ولاحظى أن نوع الطعام يؤثر على حالة الشـعر ، فإذا كنت تمتنعين عن تناول الدهون فهذا يزيد شعـرك جفافًا . لذلك اهتمي دائمًا بإدخـال بعض الأطعمة الدهنية إلى قائمة غذائك كالقشدة والكريمة والزبدة ، ولكن دون إفراط.

الشعر العادي :

لا يحتاج الشعر العادي لطرق عناية خاصة ، ولكن ما يجب أن تحرصي عليه هو ألا يتعرض للجفاف وذلك بتجنب الأسباب السابقة لجفاف الشعر .

مــــن شكـــاوي البنـــات

شكوى البنات من ضربات القلب :

تشكو الفتيات كثيرًا من ضربات القلب وبصورة مختلفة ، أهمها هي الشكوى من قوة ضربات القلب فتبدو مسموعة لها وكأن صدرها يرتجف مع كل ضربة وكذلك الشكوى من عدم انتظام ضربات القلب فأحيانًا تشعر الفتاة بضربة تبدو قوية أو غير منتظمة عن باقي الضربات .

وأحيانًا الشكوى من سرعة ضربات القلب (كأن الفتاة تجري) وغالبًا تدخل هذه الشكوى ضمن الشكاوي السابقة أو تشكو منها الفتاة كشكوى محدودة .

الأسباب :

كل الشكاوي السابقة تكون في معظم الأحيان نتيجة للاضطراب النفسي . فالتوتر أو القلق أو الاكتئاب أو حتى الفرح الشديد يمكن أن يحدث تغيرًا في ضربات القلب ، فالارتباط بين الحالة النفسية وبين عمل القلب هو ارتباط وثيق، وأبسط مثال لذلك لو فاجأك شخص ما تزداد ضربات القلب .

أما السبب الثاني في الأهمية فيرجع لوجود أنيميا بالجسم ، والتي أشهرها في الفتيات هي أنيميا نقص الحديد ، فمن ضمن أعراضها :

- زيادة سرعة ضربات القلب أو الإحساس بضربات القلب ، وغالبًا الاثنين .
- تملعق أظافر اليد (أي تصبح مقعرة مثل الملعقة) .
- تغير اللسان ، فيصبح أملس يميل إلى اللون الغامق.
- ظهور التهابات متكررة على جانبي الفم .
- الإجهاد السريع.

كثرة شرب الشاي والقهوة ، والتدخين أيضًا ، يمكن أن يسبب عدم انتظام لدقات القلب .

يمكن أن يحدث تغير في ضربات القلب في فئة معينة من الفتيات ، نتيجة

لإصابة صمام أو أكثر من صمامات القلب بسبب عيب خلقي في الصمام ، أو بسبب الإصابة بحمى روماتيزمية منذ الطفولة امتدت إلى القلب .

في مثل هذه الحالة ستكون الفتاة مدركة تمامًا لتعب قلبها ، وربما تكون تحت إشراف طبي منذ فترة طويلة .

كل الأسباب الباقية لتغير ضربات القلب ، لا توافق عمر الفتاة، فجميعها تحدث الإصابة به في سن متقدمة في الغالب في سن اليأس ، مثل مرض الذبحة الصدرية وجلطة القلب . . إلى آخره .

العلاج :

كل العلاج يتلخص في أن تطمئنى تمامًا على سلامة قلبك، ولا تشغلى بالك بضرباته، وإلا ستزداد الحالة سوءًا. فكما أوضحت أن أهم سبب لهذه الحالة في الفتيات هو الاضطراب النفسي ، فحاولي علاج مشكلتك ، ويساعدك في زوال التوتر أن تشغلي نفسك بأي عمل ، أو تقومي بنزهة أو رحلة قصيرة ، أو تتحدثي إلى صديقاتك عما يضايقك. ولا مانع من تناول مهدئ بصفة مؤقتة ليساعدك على زوال التوتر مثل أقراص إي. أن - قرص إلى ثلاثة أقراص يوميًا ، أو أقراص لا كسوتانيل ١٠٥ مجم قرص إلى ثلاثة أقراص يوميًا ، والنوع الأخير أفضل ، لكنه يصرف عادة بروشتة من الطبيب.

وقد يستدعي العلاج النفسي ، أكثر من وسيلة أحيانًا إجراء رسم قلب ، رغم تأكد الطبيب من سلامة قلب المريضة ، وهو نوع من العلاج النفسي ، أكثر منه وسيلة فحص عضوية ، بهدف بعث الطمأنينة إلى نفس المريضة بعد تأكدها من خلال رسم القلب من سلامة قلبها تمامًا . فلا تقومي بهذا الفحص حتى يساعدك على زوال القلق والخوف ، والتأكد تمامًا من سلامة قلبك .

أما في حالة وجود أنيميا نقص الحديد، فيمكنك تناول أقراص حديد مثل فيرميرون كبسولة ثلاث مرات يوميًا . ويستمر العلاج بالحديد لحوالي ثلاثة أشهر .

ومن الأفضل أن تتناولي أيضًا مجموعة من الفيتامينات والمعادن المتنوعة مثل

فيتوب ، كبسولة بعد الإفطار يوميًا .

الإمساك المزمن :

هو منتشر بين الفتيات ، ويرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

ـ عدم الاهتمام بتناول الألياف بكثرة ، وهي الجزء الذي يهضم من الأطعمة النباتية والذي يتوفر في القمح والردة (العيش البلدى) والخضراوات كالجرجير والخس (السلطة الخضراء) والفجل والكراث والخيار، علاوة على تناول كميات بسيطة من الطعام بصفة عامة ، خاصة بين الفتيات « الرقيقات » فتكون معظم مكونات الطعام من الشيبسى والبسكويت والكيك والهامبورجر . . فوجود الألياف يزيد من حجم كتلة فضلات الطعام ويجعلها أكثر ليونة مما يساعد الأمعاء الغليظة على دفعها للخارج .

ـ الكسل وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة ، مما يؤدى بالتالي إلى كسل الأمعاء وحدوث الإمساك .

ـ عدم الاستجابة الفورية لنداء الطبيعة ، وهذا هو أهم سبب للإمساك بصفة عامة، بمعني تجاهل الفتاة للرغبة في التبرز ، ربما الكسل ، وربما لانشغالها بمشاهدة التليفزيون أو انشغالها بمكالمة تليفونية . . فمع تكرار تجاهل الرغبة في التبرز ، تضعف الاستجابة الطبيعية لعملية التبرز ، كما يترتب على بقاء البراز لفترة طويلة في القولون امتصاص كمية أكبر من المياه فيصبح البراز جافاً مما يصعب إخراجه ، وبذلك تدخل الفتاة في حلقة مفرغة تؤدى إلى الإمساك المزمن .

– القولون العصبي ، فيؤدى إلى فترات من الإسهال .

العلاج :

١ ـ من الأفضل دائمًا محاولة علاج الإمساك أولاً بالطرق الطبيعية مثل :

ـ كثرة تناول الألياف ، كما سبق .

ـ الاهتمام بالمشي يوميًا أو ممارسة الرياضة عمومًا .

ـ شرب كميات كافية من الماء والسوائل يوميًا .

ـ يساعد أيضًا في زوال الإمساك تدليك البطن تدليكًا دائريًا في اتجاه عقارب الساعة لمدة خمس دقائق صباحًا في الفراش .

٢ ـ إذا لم تسعفك هذه الوسائل في زوال الإمساك ، فيمكنك تناول أحد الملينات مثل لبوس الجلسرين لبوس بالشرج كل ١٢ ساعة ، أو زيت بارافين ١ إلى ٢ ملعقة قبل النوم . أو أقراص الفالاكسين ٢ قرص قبل النوم ،ولكن تجنبي كثرة الاستعانة بالمسهلات ؛ لأن ذلك قد يضعف من عملية التبرز بصورة طبيعية ، فيصبح تناول المسهلات شيئًا ضروريًا حتى يتم التبرز .

ـ مضاعفات الإمساك :

ـ صداع وتوتر . مغص وانتفاخ

ـ انبعاث رائحة غير مستحبة من الفم . ـ يغطي اللسان بطبقة بيضاء

ـ البواسير والشرخ الشرجي :

البواسير :

هي دوالي تصيب الأوردة حول المستقيم والشرج ، فتتمدد وتتعرج وتتدلى فتكون ما يسمى بالبواسير . وأهم سبب لهذه التغيرات هو كثرة « الحزق » الذي يصاحب الإمساك ، خاصة في الحالات المزمنة. وقد تتكون البواسير خلف فتحة الشرج ، وقد تتدلى خارجها ، ومن أعراضها الإحساس بألم أثناء التبرز ، ونزول دم من الشرج ، أما الإحساس بألم مستمر فيعني التهاب البواسير .

العلاج :

– أهم شيء لعلاج البواسير هو علاج الإمساك ، بالطرق السابقة، فمع زوال الإمساك وبالتالي عدم « الحزق » تبدأ البواسير في الانكماش وتختفي بالتدريج .

– يأتي بعد ذلك ،في الأهمية الاستعانة بالأقماع أو المراهم الخاصة بعلاج البواسير ، مثل لبوس بروكتوسيديل لبوس بالشرج كل مساء ، أو مرهم الترابروكت

دهان موضعي صباحًا ومساء .

ـ في حالة التهاب البواسير وظهور ألم مستمر يمكن استعمال مضاد حيوي مثل فيلوسيف كبسولة ٥٠٠ مجم كل ٨ ساعات أو كبسولة ٢٥٠ مجم كل ٦ ساعات (حسب الحالة وعمر المريضة) مع عمل حمام برمنجنات دافئ يوميًا لتطهير الشرج .

ـ في الحالات المتقدمة، خاصة مع تدلي البواسير باستمرار أو كثرة نزول الدم ، يجب استشارة طبيب الجراحة العامة ، فقد يلزم علاج البواسير بطرق جراحية سواء بربطها أو حقنها أو كيها ، وكلها وسائل بسيطة لا تحتاج إلى بنج وتتم في دقائق ، أو قد تحتاج إلى إزالتها بعملية جراحية .

ـ يجب تجنب تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل والمخللات أثناء العلاج . ويفضل وضع مخدة تحت الشرج أثناء النوم لرفع البواسير .

الشرخ الشرجي :

هو عبارة عن حدوث تمزق بالغشاء المخاطى للشرج ، وسببه هو الإمساك الذي يؤدى إلى التبرز بصعوبة وخروج براز جاف يجرح الغشاء المخاطى .

ومن علامات الشرخ الشرجي حدوث ألم شديد أثناء التبرز ويستمر لفترة بعد ذلك ، مما يدعو الفتاة إلى كبت الرغبة حتى تتجنب الألم وبذلك تزيد حالة الإمساك.

وفي بعض الأحيان ، قد يلتهب الشرخ الشرجي مما يؤدى إلى ألم مستمر ورغبة في حك الشرج ، لكن نادرًا ما يصاحب الشرخ الشرجي نزول دم .

العلاج :

ـ يكون بعلاج الإمساك كما سبق ـ حمام برمنجنات دافئ يوميًا .

ـ دهان مخدر موضعي عند الإحساس بالألم ، مثل مرهم لجنوكايين .

ـ يمكن استعمال مضاد حيوي . كما سبق ، في حالة التهاب الشرخ الشرجي ، ولكن في معظم الأحيان لا تدعو الحالة إلى ذلك.

ـ أما في حالة الشرخ الشرجي المزمن ، فهو يحتاج غالبًا لجراحة بسيطة لاستئصاله.

دوالي الساقين :

الدوالي هي تمدد الأوردة وتعرجها ، وقد تظهر في أماكن مختلفة لكن أشهرها يكون في الساقين وحول المستقيم والشرج حيث تسمى البواسير ، كما سبق .

وسبب دوالي الساقين هو الوقوف لفترة طويلة ، مما يؤدى إلى ركود الدم في الأوردة السطحية ، فيزداد الضغط على جدار الوريد ، مما يؤدى مع كثرة الوقوف إلى ضعف الجدار ، وتعرج الوريد ، وبروزه بوضوح من خلال الجلد .

لكن في معظم الأحيان يكون هناك ضعف خلقي أو وراثي في جدار الوريد ، بدليل ظهور الدوالي في بعض العائلات عن غيرها .

ويساعد على ظهور الدوالي الإمساك والسعال المزمن ، وكثيرًا ما تظهر مؤقتًا أثناء الحمل نتيجة لضغط البطن على أوردة الحوض والفخذين ، مما يعوق سريان الدم لأعلى .

وبجانب ما تسببه الدوالي من منظر سيئ للساقين ، فهي أيضًا تسبب في متاعب أخرى ، مثل الإحساس بألم في الساقين وأحيانًا كرامب في سمانة الساق ، مما يعوق من الحركة والنشاط ، وأحيانًا قد تحدث تقرحات بالجلد أو تحدث الدوالي التهابًا جلديًا (أكزيما) مصحوبًا بالرغبة في حك الجلد .

العلاج :

ـ تجنب كثرة الوقوف ، وإذا استدعى الأمر يمكنك أداء تمرينات خفيفة لتشغيل عضلات الساقين حتى تساعد على دفع عمود الدم لأعلى ، مثل الوقوف على أصابعك والنزول على الكعبين ، مع تكرار ذلك عدة مرات .

ـ علاج السعال المزمن والإمساك .

ـ رفع القدمين من وقت لآخر وأثناء النوم على مخدة ، بحيث تكون أعلى من

مستوى الجسم ، وبالتحديد يجب أن تكون في زاوية حادة مع مستوى جسمك بحوالي ٤٥ درجة .

- أدوية لتقوية جدار الأوردة مثل روتاسي ٦٠ قرص ٣ مرات بعد الأكل ، أو دافلون قرصين بعد الإفطار وقرصين بعد العشاء ويستمر العلاج لثلاثة أشهر على الأقل ، ومن الأفضل تناول النوعين السابقين .

- لبس شراب مخصوص للدوالي ، وهو موجود بالصيدليات ، ومنه نوعان نوع لفوق الركبة ونوع لتحت الركبة ، ولا تقومي بخلع الشراب إلا عند النوم ، يمكنك المسح عليه أثناء الوضوء .

- في الحالات الشديدة يكون العلاج جراحيًا إما بحقن الوريد التالف أو بإزالته ، وأحيانًا يتكرر ظهور الدوالي بعد فترة من العملية ، لذلك فالوقاية خير من العلاج .

فهرس
الموضوعات

الفهرس

الموضوع	الصفحة
في هذا الكتاب	٥
معلومات تهمك عن الجهاز التناسلي	٦
معلومات عن غشاء البكارة	١٧
العادة السرية والأحلام الجنسية	٢٤
الارتواء الجنسي	٢٧
الدورة الشهرية	٣٥
أشياء تسبب إزعاجًا	٤٣
النظارات الطبية والعدسات اللاصقة	٥٧
الثدي	٦٢
البدانة	٦٩
النحافة	٨٣
مزعجات أخرى	٨٦
الشعر ومشكلاته	٩٧
من شكاوي البنات	١٠٧
الفهرس	١١٩